

**UNIVERZA NA PRIMORSKEM  
VISOKA ŠOLA ZA ZDRAVSTVO IZOLA**

**VPLIV VEČIZMENSKEGA DELA NA PREHRANSKE  
NAVADE MEDICINSKIH SESTER IN  
ZDRAVSTVENIH TEHNIKOV, ZAPOSLENIH V  
SLOŠNI BOLNIŠNICI IZOLA**

**THE INFLUENCE OF THE SHIFT WORK ON NUTRITIONAL  
HABITS OF NURSES AND MEDICAL TECHNICIANS EMPLOYED  
IN THE GENERAL HOSPITAL IZOLA**

**Študent: KATJA GOLOB**

**Mentor: doc. dr. TAMARA POKLAR VATOVEC**

**Somentor: mag. TAMARA ŠTEMBERGER KOLNIK**

**Študijski program: VISOKOŠOLSKI STROKOVNI ŠTUDIJSKI  
PROGRAM**

**Študijska smer: ZDRAVSTVENA NEGA**

Izola, avgust 2011

**UNIVERZA NA PRIMORSKEM  
VISOKA ŠOLA ZA ZDRAVSTVO IZOLA**

**VPLIV VEČIZMENSKEGA DELA NA PREHRANSKE  
NAVADE MEDICINSKIH SESTER IN  
ZDRAVSTVENIH TEHNIKOV, ZAPOSLENIH V  
SLOŠNI BOLNIŠNICI IZOLA**

**THE INFLUENCE OF THE SHIFT WORK ON NUTRITIONAL  
HABITS OF NURSES AND MEDICAL TECHNICIANS EMPLOYED  
IN THE GENERAL HOSPITAL IZOLA**

**Študent: KATJA GOLOB**

**Mentor: doc. dr. TAMARA POKLAR VATOVEC**

**Somentor: mag. Tamara Štemberger Kolnik**

**Študijski program: VISOKOŠOLSKI STROKOVNI ŠTUDIJSKI  
PROGRAM**

**Študijska smer: ZDRAVSTVENA NEGA**

Izola, avgust 2011

## KAZALO VSEBINE

1	UVOD.....	1
1.1	<i>Uravnotežena prehrana .....</i>	<i>1</i>
1.1.1	Stebri prehranske politike .....	2
1.1.2	Smernice zdravega prehranjevanja .....	2
1.1.3	Prehranska priporočila .....	4
1.1.4	Izbira prehrane posameznika .....	5
1.2	<i>Prehrana delavcev .....</i>	<i>6</i>
1.2.1	Fiziološke in higienske osnove prehrane delavcev .....	6
1.2.2	<i>Energijske potrebe delavcev .....</i>	<i>9</i>
1.2.3	Smernice zdravega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah.....	11
1.2.4	<i>Obrok hrane med delovnim časom .....</i>	<i>13</i>
1.2.5	<i>Načrtovanje jedilnikov.....</i>	<i>14</i>
1.2.6	<i>Priporočena živila v delavskih malicah .....</i>	<i>15</i>
2	NAMEN IN HIPOTEZE .....	17
2.1	<i>Hipoteze .....</i>	<i>17</i>
3	MATERIALI IN METODE .....	18
3.1	Vzorec .....	19
4	REZULTATI.....	22
4.1	<i>Zdravstveno stanje in druge življenjske navade anketirancev.....</i>	<i>23</i>
4.2	<i>Poznavanje pomena zdravega prehranjevanja.....</i>	<i>26</i>
4.3	<i>Prehranske navade anketirancev.....</i>	<i>29</i>
5	RAZPRAVA .....	35
6	SKLEP .....	40
7	LITERATURA.....	41
	ZAHVALA.....	43
	PRILOGA	

## KAZALO SLIK

Slika 1: Prehranska piramida .....	2
Slika 2: Spol anketirancev .....	19
Slika 3: Starostna struktura anketirancev .....	19
Slika 4: Stopnja izobrazbe anketirancev .....	20
Slika 5: Na katerem oddelku ste zaposleni? .....	20
Slika 6: Ali ste zadovoljni s poklicem medicinske sestre ali zdravstvenega tehnika? .....	22
Slika 7: Ocenite svoje zdravstveno stanje? .....	23
Slika 8: Ali ste v zadnjih petih letih pridobili ali izgubili na telesni teži? .....	24
Slika 9: Na katerem predelu telesa se vam nabira odvečna maščoba? .....	24
Slika 10: Ali se posvečate interesnim dejavnostim? .....	25
Slika 11: Koliko ur dnevno v povprečju spite? .....	25
Slika 12: Kako bi ocenili svoje znanje o zdravi prehrani? .....	26
Slika 13: Kakšen je po vašem mnenju vpliv prehrane na zdravje ? .....	26
Slika 14: Poznate pojem zdrava prehrana? .....	27
Slika 15: Kaj je po vašem mnenju uravnotežena prehrana? .....	28
Slika 16: Ob kateri uri uživate kosilo ob delavnikih? .....	29
Slika 17: Ali uživate prehranska dopolnila? .....	30

## KAZALO PREGLEDNIC

Preglednica 1: Priporočene dnevne količine osnovnih hranil za ženske .....	3
Preglednica 2: Poraba energije; ženske.....	6
Preglednica 3: Poraba energije; moški.....	7
Preglednica 4: Pregled prehranskih priporočil.....	10
Preglednica 5: Stopnje zahtevnosti delovnih mest s primeri .....	11
Preglednica 6: Delež dnevne energije v posameznih dnevni obrokih hrane	14
Preglednica 7: Primeri jedilnikov za delavsko malico.....	15
Preglednica 8: Priporočena pogostnost uživanja posameznih skupin živil ....	16
Preglednica 9: Katera živila najpogosteje uživete med delom?.....	30
Preglednica 10: Katero sadje vam je všeč in ga pogosteje uživete? .....	31
Preglednica 11: Katera zelenjava vam je všeč in jo pogosteje uživete? .....	31
Preglednica 12: Kako pogosto uživete naslednje obroke hrane?.....	32
Preglednica 13: Kako pogosto uživete naslednja živila? .....	32
Preglednica 14: Kako pogosto uživete naslednje pijače? .....	33
Preglednica 15: Ali uporabljate naslednje začimbe? .....	34

## POVZETEK IN KLJUČNE BESEDE

V diplomski nalogi je predstavljen pomen zdravega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah, podane so smernice zdravega prehranjevanja delavcev, ki so oblikovane glede na idealno telesno težo, težavnostno stopnjo dela, spol, starost, stanje prehranjenosti, stopnjo telesne dejavnosti ter stanja presnove posameznika.

Na podlagi anketnega vprašalnika je izdelana raziskava o poznavanju pomena zdravega prehranjevanja, zdravega načina življenja ter vpliva večizmenskega dela na prehranjevanje medicinskih sester ter zdravstvenih tehnikov, zaposlenih v Splošni bolnišnici Izola.

Na podlagi pridobljenih podatkov in priporočil za zdravo prehrano delavcev smo ugotovili razhajanja in zato predlagamo dopolnila ali spremembe, ki bi medicinske sestre in zdravstvene tehnike spodbujale k zdravemu prehranjevanju ter zdravemu načinu življenja, saj bi tako vplivali ne le na zdravje zdravstvenih delavcev, ampak posredno tudi na ozaveščanje širše populacije.

**Ključne besede:** zdrava prehrana, zdravje, prehranske navade delavcev, zdravstveni delavci

## **ABSTRACT AND KEYWORDS**

In the present thesis the importance of the healthy nutrition, used by employees within undertakings are presented. They are indicated directions of healthy nutrition habits of employees, formed on the basis of the ideal body weight, degree of the difficulty of working tasks, gender, age, nutritional state, degree of the physical activity and the state of metabolism of individuals.

Based on the questionnaire it is designed the survey on knowledge of healthy nutrition, healthy lifestyle and the influence of the shift work on nutritional habits of nurses and medical technicians, employed in the General Hospital Izola.

Based on collected data and recommendations on healthy nutrition of employees, certain divergences were founded. Due to this fact some supplements and changes to promote the healthy nutrition and healthy lifestyle of nurses and medical technicians are proposed. In this way we would have the influence not only on the health of medical professionals but indirectly also on awareness of the general population.

**Key words:** Healthy nutrition, health, nutritional habits of employees,  
Health professionals

# 1 UVOD

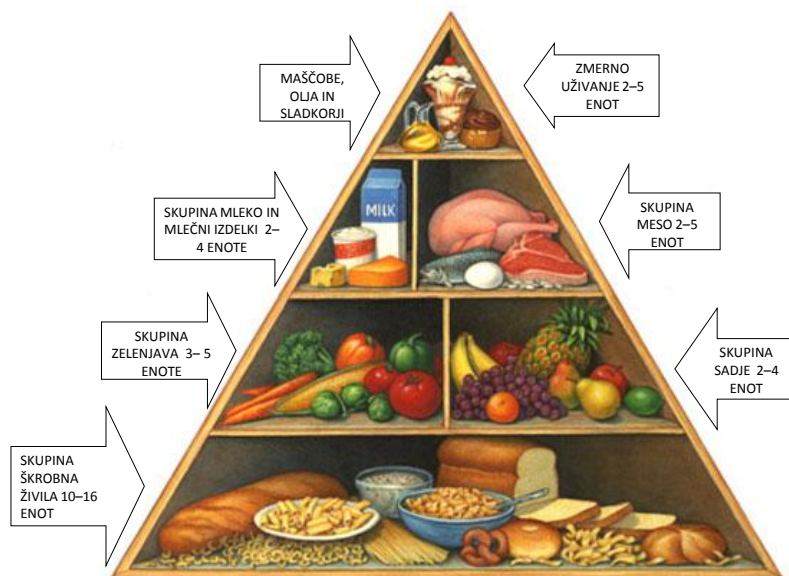
## 1.1 Uravnotežena prehrana

Ena izmed temeljnih pravic vsakega človeka je odsotnost lakote in podhranjenosti, kar šele omogoča resnično uživanje življenja. Brez ustrezne hrane in prehrane nista mogoča niti ekonomski niti družbeni razvoj (1). Zdrava prehrana človeka ohranja in krepi zdravje oziroma preprečuje, da bi se bolezensko stanje še poslabšalo; lahko tudi zdravi.

Po Mitchellovi definiciji, ki jo je postavil leta 1962, vsebuje uravnotežena prehrana vse esencialne hranljive snovi v takih količinah in razmerjih, da zadoščajo za delovanje vseh funkcij organizma v največji možni meri.

Uravnotežena prehrana se ne nanaša na populacijo, temveč na posameznika, zato ne pozna dogovorjenih vzorcev. Priporočila za oskrbo s hranljivimi snovmi – normativi, kot jih običajno imenujemo, so le nepogrešljivo ogrodje uravnotežene prehrane. Ne moremo se jih slepo držati, upoštevati je treba še vrsto drugih zakonitosti, ki vplivajo na izkoristek hranljivih snovi in ohranitvene potrebe človeka. Potrebe vsakega človeka po hrani je mogoče zadostiti z nešteti možnimi kombinacijami živil. Z ustreznimi tabelami živil lahko ocenimo hranilo in biološko vrednost hranil. Priporočljiv delež energije iz posameznih skupin živil (slika 1) je za posamezne razvojne faze človeka in pri različni telesni dejavnosti različen. Priporočila različnih avtorjev o deležu energije iz posameznih hranljivih snovi so za zdravega človeka naslednja: beljakovine 12 do 17 %, maščobe 25 do 35 %, ogljikovi hidrati 50 do 55 % (2).





**Slika 1: Prehranska piramida (3)**

### 1.1.1 Stebri prehranske politike

Svetovna zdravstvena organizacija predstavlja tri temeljne stebre, pomembne za zagotavljanje varnega in zdravega prehranjevanja:

- steber varnih živil oziroma hranil (preprečevanje biološkega, kemičnega in fizikalnega onesnaževanja hrane oziroma živil na vseh stopnjah živilske verige – pridelava, predelava in trgovine z živili ter priprava hrane),
- steber uravnoteženega varovalnega prehranjevanja (zdrave prehranjevalne navade in zdravo prehranjevanje še posebej zdravstveno in socialno – ekonomsko ogroženih skupin prebivalstva in skupin s posebnimi prehranskimi potrebami),
- steber zagotavljanja trajnostne oskrbe z živili (zagotavljanje dostopnosti do kakovostne in zdravju koristne hrane) (4).

### 1.1.2 Smernice zdravega prehranjevanja

Za varno, zdravo prehranjevanje in doseganje priporočenih vrednosti hranil in prehranskih ciljev je pomemben pravilen izbor živil, način priprave hrane in ritem prehranjevanja. Smernice zajemajo:

- pravilen ritem prehranjevanja (zajtrk, malica, kosilo, malica, večerja),
- pravilen način hranjenja (20 do 30 minut za glavne obroke, 10 minut za malico),
- primerno porazdelitev energijskega vnosa (25 % zajtrk, 15 % dopoldanska malica, 30 % kosilo, 10 % popoldanska malica, 20 % večerja),
- pravilno sestavo hrane glede na kriterije dnevnih energijskih potreb v skladu s priporočili za vnos hranil in glede uživanja zdravju koristnejših živil (slika 1),
- zdrav način priprave hrane (4).

**Preglednica 1: Priporočene dnevne količine osnovnih hranil za ženske (5)**

Hranila	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo	Zelo težko delo	Enota
<b>Energija</b>	1819	1959	2099	2238	2658	kcal
<b>Beljakovine</b>	45–68	49–73	52–79	56–84	66–100	g
<b>Maščobe</b>	51–71	54–76	58–82	62–87	74–103	g
<b>Nasičene MK*</b>	< 20	< 22	< 23	< 25	< 30	g
<b>Enkrat nenasičene MK*</b>	> 20	> 22	> 23	> 25	> 30	g
<b>Nenasičene MK*</b>	40	44	47	50	59	g
<b>Večkrat nenasičene MK*</b>	< 14	< 15	< 16	< 17	< 21	g
<b>ω – 6 MK*</b>	5	5	6	6	7	g
<b>ω – 3 MK*</b>	11	11	21	21	5	g
<b>Prehranski holesterol</b>	< 300	< 300	< 300	< 300	< 300	mg
<b>TMK**</b>	< 2,0	< 2,2	< 2,3	< 2,5	< 3,0	g
<b>Ogljikovi hidrati</b>	> 227	> 245	> 262	> 280	> 332	g
<b>Enostavne vrste sladkorja</b>	< 45	< 49	< 52	< 56	< 66	g
<b>SPV***</b>	30–40	30–40	30–40	30–40	33–40	g

Opomba 1: Velja za ženske starosti 30 let, višine 164,9 cm, teže 61,2 kg, ITM = 22,5

\* MK – maščobne kisline

\*\* TMK – trans nasičene maščobne kisline

\*\*\* SPV – skupna prehranska vlaknina

### 1.1.3 Prehranska priporočila

Prehranska priporočila definirajo primerno količino in razmerje energijskih hranil ter ustrezne količine vode, prehranske vlaknine in esencialnih hranil, kot so vitamini, minerali, nekatere maščobne kisline in aminokisline. Izhajajo iz hranilnih in energijskih potreb posameznika, ki poleg osnovnih fizioloških potreb vključujejo tudi potrebe po energiji in hranilih za razvoj telesne mase v času rasti in razvoja in ki so odvisne od telesne dejavnosti in drugih zunanjih dejavnikov preučevane skupine (6). Če s hrano dolgoročno vnašamo premalo ali preveč energije oziroma hranil, je lahko zdravje ogroženo (WHO, 2003). Najnovejša priporočila za uravnoteženo prehrano navajajo minimalne količine posameznih hranljivih snovi, ki jih mora človek zaužiti s hrano, da se ne bi pokazale posledice pomanjkanja, oziroma maksimalne količine, da ne bi prišlo do kroničnih bolezni. Prehranska priporočila so pripravili strokovnjaki Svetovne zdravstvene organizacije in so vključena v program za preprečevanje kroničnih nenalezljivih bolezni – CINDI.

#### ***Priporočila 12 korakov do zdravega prehranjevanja – prehranska priporočila CINDI so:***

1. V jedi uživajte.
2. Jejte pestro hrano, ki naj bo pretežno rastlinskega izvora.
3. Bodite vsak dan telesno dejavni in jejte toliko, da bo vaša telesna teža normalna.
4. Večkrat na dan jejte kruh, žita, testenine, riž in krompir, najbolje pri vsakem obroku. Izbirajte polnozrnat izdelke.
5. Večkrat na dan (pri vsakem obroku) jejte veliko zelenjave in sadja.
6. Jejte čim manj maščob in izdelkov, ki vsebujejo maščobe (npr. mesni izdelki, namazi). Omejite količino mesa in mesnih izdelkov! Izbirajte puste vrste mesa! Enkrat ali dvakrat na teden uvedite brezmesni dan.
7. Dnevno uživajte zmerne količine posnetega mleka in manj mastne mlečne izdelke.
8. Čim redkeje uživajte slaščice in sladke pijače (sladkane sokove, gazirane pijače).
9. Hrano solite čim manj in omejite uživanje že pripravljenih slanih jedi.
10. Hrano pripravljajte na zdrav način in higiensko neoporečno. Hrano dušite, kuhajte ali pecite, vendar je ne cvrite. Dodajte ji čim manj maščob, soli ali sladkorja.
11. Če pijete alkohol, ga pijte malo in ne vsak dan.
12. Zavedajte se, da je dojenje najustreznejši in zadosten vir prehrane dojenčkov do šestega meseca starosti (7).

### 1.1.4 Izbira prehrane posameznika

Izbira primerne prehrane posameznika je pogoj za vnos potrebnih hranilnih snovi, ki zadovoljijo fiziološke potrebe posameznika ter zagotovijo optimalno zdravje. To izbiro prehrane določa veliko kriterijev, med katere sodijo:

- *notranji dejavniki oziroma lastnosti posameznika.* Med notranje dejavnike uvrščamo fiziološke in psihološke dejavnike. Med fiziološko lastnost, ki vpliva na izbiro prehrane, uvrščamo lakoto, med psihološke lastnosti pa se uvrščajo apetit, čustva, osebne značilnosti posameznika in naklonjenost določenim živilom.

Vse zgoraj naštetе dejavnike lahko uvrstimo med notranje biološke odzive. Psihološki dejavniki lahko oblikujejo oziroma prevladajo nad fiziološkimi potrebami po prehrani.

- *zunanji dejavniki oziroma kulturni in sociološki vplivi.* Zunanji dejavniki so določeni s socialnimi in kulturnimi okviri in neizogibno vplivajo na razvoj in obstoj notranjih dejavnikov. Med pomembne zunanje dejavnike, ki vplivajo na posameznikovo izbiro prehrane, sodijo kulturne lastnosti okolja, religija, etična pripadnost, socialne zahteve, izobraženost posameznika, ekonomski dejavniki ter vpliv medijev na posameznika.

Kljub nezavedanju posameznika imajo zunanji dejavniki velik vpliv na posameznikovo izbiro prehrane. Tako notranji kot zunanji dejavniki in njihova kombinacija lahko pozitivno ali negativno vplivajo na vnos hranil v telo (8).

## 1.2 Prehrana delavcev

Hrana in prehrana postajata v sodobnem svetu vse bolj pomembna veja znanosti, ker prodirata v najbolj zapletene mehanizme našega življenja, počutja, zdravja in bolezni ter nenazadnje v kratkost in dolgost našega življenja. Danes že lahko z zagotovostjo trdimo, da ima prehrana pomemben vpliv pri ohranjanju in krepitevi človekovega zdravja. Dobra in ustrezna prehrana pripomore tudi k hitrejšemu ozdravljenju ali vsaj lajšanju hujših in neozdravljivih bolezni (9).

Pod delavsko prehrano pojmuje predvsem prehrano ljudi na delovnem mestu, med delovnim časom, ki navadno predstavlja en ali dva obroka. Tako prehranjevanje na delovnem mestu ima osnovno nalogo nadomestiti izgubljeno energijo delavca med opravljanjem dela, torej hraniti njegov fizično in psihično delovno zmožnost, oziroma njegovo optimalno storilnost. Vloga prehrane na delovnem mestu pa ni samo nadomeščanje izgubljene energije, temveč mora zadovoljiti tudi vsem zahtevam in principom zdrave in higiensko neoporečne prehrane. In nenazadnje, ta hrana mora biti v popolno zadovoljstvo in dobro počutje porabnika, pripravljena in ponujena po vseh gastronomskih načelih. Naloga odgovornih za prehrano delavcev je torej kompleksna in odgovorna. Veliko pa je objektivnih in subjektivnih dejavnikov, ki niso vedno v prid zadovoljitvi vseh zgoraj postavljenih zahtev po uravnoteženi prehrani delavcev (10).

### 1.2.1 Fiziološke in higienske osnove prehrane delavcev

Glavna specifičnost prehrane delavcev je posebna proizvodnja, poklicna energetska poraba v sorazmerju z mišično aktivnostjo, s katero delavec opravlja svoje delo. Preglednica 2 predstavlja energijske potrebe za ženske in preglednica 3 za moške.

**Preglednica 2: Poraba energije za ženske (5)**

Stopnja težavnosti dela	Bazalna poraba v osmih urah (MJ/ kcal)	Poraba pri delu (MJ/kcal)	Skupna poraba v osmih urah (MJ/kcal)	Celodnevna poraba (MJ/kcal)
<b>Zelo lahko delo</b>	2 (466)	0,6 (140)	2,5 (606)	7,6 (1819)
<b>Lahko delo</b>	2 (466)	1,2 (280)	3,1 (746)	8,2 (1959)
<b>Srednje težko delo</b>	2 (466)	1,8 (420)	3,7 (886)	8,8 (2099)
<b>Težko delo</b>	2 (466)	2,3 (560)	4,3 (1026)	9,4 (2238)
<b>Zelo težko delo</b>	2 (466)	4,1 (979)	6 (1446)	11,1 (2658)

Opomba 2: Velja za ženske starosti 30 let, višine 164,9 cm, teže 61,2 kg, ITM = 22,5

**Preglednica 3: Poraba energije za moški (5)**

Stopnja težavnosti dela	Bazalna poraba v osmih urah (MJ/ kcal)	Poraba pri delu (MJ/kcal)	Skupna poraba v osmih urah (MJ/kcal)	Celodnevna poraba (MJ/kcal)
<b>Zelo lahko delo</b>	2,4 (571)	0,7 (171)	3,1 (742)	9,3 (2227)
<b>Lahko delo</b>	2,4 (571)	2,2 (514)	4,5 (1085)	10,8 (2570)
<b>Srednje težko delo</b>	2,4 (571)	2,9 (685)	5,3 (1256)	11,5 (2741)
<b>Težko delo</b>	2,4 (571)	3,6 (857)	6 (1428)	12,2 (2912)
<b>Zelo težko delo</b>	2,4 (571)	6,5 (1542)	8,8 (2113)	15,1 (3597)

Opomba 3: Velja za moškega starosti 30 let, višine 177 cm, teže 70,5 kg, ITM = 22,5

Poklicna energijska poraba je odvisna od fizičnega napora med delom, do trajanja te obremenitve, ter do usposobljenosti delavca za ustrezno delo. Razen teh dodatnih, poklicnih energijskih potreb, ki so v povezavi z delom, ki ga delavec opravlja, mora biti njegova prehrana v skladu z vsemi drugimi principi dnevne prehrane, odvisno od spola, starosti, klimatskih pogojev ter zdravstvenega stanja. Tem dejavnikom ustrezne dnevne potrebe po energijskih, hranilnih in zaščitnih snovi se morajo delavci, kakor tudi vsi ostali ljudje, prilagajati z običajno dnevno prehrano in tremi glavnimi obroki – zajtrkom, kosilom in večerjo. Ti obroki se lahko uživajo v družinski ali delavski prehrani, lahko pa tudi kombinirano, v odvisnosti od osebnih in družbenih življenjskih pogojev posameznika. Nadomeščanje poklicne energijske porabe se v svetu ter tudi pri nas praviloma rešuje s pomočjo prehrane delavcev v samem podjetju. Tako imenovani četrti dopolnilni obrok naj bi zaužili v tridesetminutnem odmoru po končani tretji delovni uri, vsekakor pa pred koncem četrte ure dela.

Izkušnje so pokazale, da se relativno majhne zaloge glikogena v jetrih izčrpajo po treh urah srednje mišične aktivnosti, kar je eden od razlogov za nastanek delovne utrujenosti, za katero je značilno upadanje delovne sposobnosti in produktivnosti.

Pri večini zdravih, normalno prehranjenih, pravilno in pravočasno poklicno usmerjenih, ustrezno selekcioniranih ter za delovno mesto usposobljenih delavcih, je njihova delovna sposobnost in produktivnost prvih 10–15 minut po začetku dela nizka, vendar hitro napreduje ter že pred koncem prve ure dela doseže svoj maksimum ter se na tej ravni ohranja do konca tretje oziroma začetka četrte ure dela. Da bi preprečili padec produktivnosti dela, sledi tridesetminutni odmor, v katerem se zaužije dopolnilni obrok. Ta obrok mora biti visoko energijski. Pokriti mora dnevno poklicno energijsko porabo delavcev, po obsegu mora biti majhen in hitro prebavljiv, saj se morajo energijska hranila,

ogljikovi hidrati, čim prej resorbirati ter vrniti nivo glukoze na normalen fiziološki nivo in zapolniti izpraznjeno glikogensko deponijo v jetrih.

V kolikor bi se pripravil obilen obrok, bogat z beljakovinami in maščobami, bi se za več ur podaljšala prebava, zaradi česar se delovna sposobnost ne bi vrnila na približno optimalno vrednost in bi celo še naprej upadala. Zaradi anemije centralnega živčnega sistema, pa bi se znižala tudi refleksna sposobnost, pozornost in natančnost. Posledica bi bila ne samo padec kvantitete, temveč tudi kvalitete dela, povečalo pa bi se tudi tveganje za nastanek nezgod (10).

Zdrava prehrana in telesna aktivnost v veliki meri prispevata k dobremu zdravju zaposlenih. Dobro zdravje pa je pogoj za višjo delovno storilnost, dobre odnose med sodelavci in splošno dobro počutje. Zavedajoč se, kako pomembna je povezava med prehrano in delom, so številna tuja, pa tudi nekatera domača podjetja uvedla ukrepe za izboljšanje prehrane na delovnem mestu. Ti programi širjenja informacij o zdravi prehrani in uvajanju sprememb na jedilnike, so v veliko korist tako delodajalcem kot zaposlenim (10).

### 1.2.2 Energijske potrebe delavcev

Prehrana delavca mora ponuditi primerno količino energijskih hranil, makrohranil: beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov, esencialnih hranil, kot so vitamini, minerali, nekatere maščobne kisline in aminokisline ter primerno količino vode in prehranske vlaknine. Priporočeni dnevni energijski vnosi in količine makrohranil za različne skupine delavcev in tudi priporočila za vitamine in minerale so le ugotovljena priporočila, ki zagotavljajo (če jih dosežemo), da le malo tvegamo, da bi prišlo do fiziološkega pomanjkanja energije ali esencialnih hranil. Če v tedenskem jedilniku ponudimo oziroma dosežemo priporočeno povprečno količino energije ali esencialnega hranila, je zelo majhno tveganje, da bi pri posamezniku prišlo do pomanjkanja posameznega esencialne hranila, ki je pomembno za boljše zdravje, počutje in delovno storilnost (12).

Za vzdrževanje življenja je nujno potrebna energija. Na podlagi laboratorijskih poskusov vemo, da:

- 1 g ogljikovih hidratov sprošča 17 kJ (4 kcal),
- 1 g maščob sprošča 37 kJ (9 kcal),
- 1 g beljakovin sprošča 17 kJ (4 kcal),
- 1 g alkohola sprošča 29 kJ (7 kcal) (13).

Celotna energijska poraba vključuje porabo energije med počitkom, med telesno aktivnostjo in porabo zaradi nastajanja toplote v telesu (14).

Za večino ljudi je druga komponenta celotne porabe energije poraba med fizično aktivnostjo. Ocene energijske porabe temeljijo na različnih stopnjah telesne dejavnosti, povezane z različnimi poklici in vrstami del. Z uvedbo strojev, ki človeku olajšajo delo, se je zmanjšala poraba energije za fizično delo, kakor tudi razlike v porabi med različnimi poklici (14).

Malica in/ali kosilo na delovnem mestu je pomemben del delavčevega vsakdanjika. Za mnoge (še posebno v zadnjem času, ko se dolžina delovnega časa spreminja oziroma podaljšuje čez cel dan), pa je to glavni dnevni obrok, prav to je lahko pomemben vzrok za slabo počutje, storilnost in zdravje delavcev (12).



**Preglednica 4: Pregled prehranskih priporočil (5)**

<b>BELJAKOVINE</b>	
Priporočilo	10–15 % dnevnega energijskega vnosa 0,8 g/kg telesne teže
Zgornja meja	20 % dnevnega energijskega vnosa 1,5–2 g/kg telesne teže
<b>MAŠČOBE</b>	
<b>Skupne maščobe</b>	
Priporočilo	25–30 % dnevnega energijskega vnosa
Spodnja meja	20 % dnevnega energijskega vnosa
Zgornja meja	35 % dnevnega energijskega vnosa pri zelo težkih fizičnih delavcih
<b>Nasičene maščobne kisline</b>	
Zgornja meja	10 % dnevnega energijskega vnosa pri zelo težkih fizičnih delavcih
<b>Enkrat nenasičene maščobne kisline</b>	
Priporočilo	Lahko tudi nad 10 % dnevnega energijskega vnosa, npr. oleinska kislina
<b>Večkrat nenasičene maščobne kisline</b>	
Zgornja meja	7 % dnevnega energijskega vnosa pri zelo težkih fizičnih delavcih, vključno z 1 do 3 g iz omega 3 maščobnih kislin
<b>Trans maščobne kisline</b>	
Zgornja meja	1 % dnevnega energijskega vnosa pri zelo težkih fizičnih delavcih
<b>OGLJIKOVI HIDRATI</b>	
Priporočilo	Več kot 50 % dnevnega energijskega vnosa
<b>Enostavne vrste sladkorja</b>	
Zgornja meja	10 % dnevnega energijskega vnosa pri zelo težkih fizičnih delavcih
<b>Skupna prehranska vlaknina</b>	
Priporočilo	10 g/4,2 MJ (1.000 kcal) energijskega vnosa
<b>SOL</b>	
Priporočilo	5 g na dan
<b>VODA</b>	
Priporočilo	1 ml vode za vsako kcal porabljene energije
<b>ENERGIJSKA GOSTOTA</b>	
Priporočilo	0,5 do 2,5 kcal/g ali ml hrane

### 1.2.3 Smernice zdravega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah

V Sloveniji nimamo izdelanih vzorčnih študij oziroma analiz stanja, ki bi z znanstveno trdnostjo opredeljevale stanje prehranjenosti in prehranjevalnih navad slovenskih delavcev glede na težavnostne stopnje dela (preglednica 5). Na podlagi nekaterih epidemioloških podatkov za Slovenijo predpostavljajo, da prehrana slovenskih delavcev ni urejena in ni v skladu s sodobnimi prehranskimi smernicami. Poudariti je treba, da je nezdravo prehranjevanje povezano tudi s socialno-ekonomskimi dejavniki. V Kolektivni pogodbi za dejavnost zdravstva in socialnega varstva Slovenije je v 102. členu opredeljena prehrana oziroma boni za prehrano v delovnih organizacijah, kjer ni urejenega toplega obroka med delom (15). V 2. členu Zakona o višini povračil stroškov v zvezi z delom in drugih dohodkov pa je določena višina zneska za povračilo stroškov za prehrano med delovnim časom (16). Zaposleni v Splošni bolnišnici Izola imajo zagotovljen topel obrok med delovnim časom, tako da jim regres za prehrano med delom v denarnem znesku ne pripada. Smernice zdravega prehranjevanja za delavce v delovnih organizacijah podpirajo dva cilja (5):

- oblikovanje in uresničevanje sodobnih prehranskih smernic za delavce v delovnih organizacijah, upoštevajoč različne težavnostne stopnje dela,
- sestavo uravnoteženih jedilnikov, ki so prilagojeni hranilnim in energijskim potrebam delavcev glede na težavnostno stopnjo dela, ki ga opravljajo.

**Preglednica 5: Stopnje zahtevnosti delovnih mest s primeri (5)**

Stopnja	Primeri
<b>Zelo lahko delo</b>	Uradniki v državni upravi, kadrovski delavci, urarji, finomehaniki, psihologi, ekonomisti, pisatelji
<b>Lahko delo</b>	Administratorji, učitelji, duhovniki, poslanci, laboratorijski delavci, menedžerji, inšpektorji, tehnologi, šivilje, vozniki
<b>Srednje težko delo</b>	Geodeti, zdravniki, veterinarji, igralci, čistilci, orodjarji, gospodinje, natakarji, monterji
<b>Težko delo</b>	Vojaki, bolničarji, plesalci, zidarji, mizarji, kamnoseki, smetarji
<b>Zelo težko delo</b>	Gozdarji, rudarji

Smernice zdravega prehranjevanja za delavce v delovnih organizacijah upoštevajo naslednja merila (5):

- prehrana delavcev mora biti energijsko uravnotežena s fiziološkimi in energijskimi potrebami, preračunano na idealno telesno težo ter težavnostno stopnjo dela, pri kateri je potrebno upoštevati: spol, starost, telesno težo, stanje prehranjenosti, stopnjo telesne dejavnosti ter stanje presnove (preglednica 2),
- v prehrani delavca je potrebno zagotoviti ustrezno količino ali delež hranil v obroku,
- delavcu je potrebno zagotoviti priporočen vnos tekočin (vode) – način pitja,
- upoštevati je treba način prehranjevanja (časovni presledki med obroki, količina obroka, energijska gostota obroka, čas obroka, priporočeni obroki med nočnim delom) in organizacijo delovnega časa (fiksni ali drseči),
- upoštevanje prehranjevalnih navad odraslega prebivalstva,
- upoštevanje delovne storilnosti ter težavnostnih stopenj dela (nočno delo).

Smernice so usmerjene v zagotavljanje:

- pokrivanja energijskih in hranilnih potreb delavcev,
- raznovrstnosti in uravnoteženosti obrokov,
- spodbujanje delovne storilnosti in h krepitevi zdravja delavca,
- kakovosti in zdravju koristni ponudbi,
- spodbujanju zdravih prehranjevalnih navad.

Prehrana umskih delavcev mora vsebovati primerno količino beljakovin, vitaminov, mineralnih snovi ter prehranskih vlaknin. Dati mora občutek sitosti, ni pa energijsko bogata. Za delovanje možganov je nujno potrebna glukoza, čeprav aktivnosti možganov pospešujejo tudi beljakovine. V prehrani delavca z jedilnika maščob ne smemo črtati, moramo jih samo omejiti. Ugotovitve navajajo, da prehrana z nenasičenimi maščobnimi kislinami pospešuje delovanje možganskih celic. Živilom, ki so predelana, prečiščena in v katerih prevladuje ena sama hranilna snov, kot so jedilni rafinirani sladkor, bela moka, margarina, majoneza, se je potrebno izogibati. Pogosto se dogaja, da energijska vrednost hrane presega priporočila, zlasti če posegamo po vmesnih prigrizkih, kot so čokolada, slaščice, slani prigrizki. Občutek lakote lahko nadomestimo s kozarcem vode ali pa prigrizke nadomestimo s sadjem (17).

### 1.2.4. Obrok hrane med delovnim časom

Redna prehrana, ki vključuje tri glavne obroke in dva premostitvena, je pomemben varovalni dejavnik zdravja. Čeprav se je navada zajtrkovanja v zadnjem desetletju izboljšala, odrasli še vedno najpogosteje opuščajo zajtrk, medtem ko je kosilo še vedno osrednji obrok (18).

Obrok hrane med delovnim časom lahko opišemo glede na:

- čas ponudbe,
- energijski obseg ali energijski delež,
- dnevne energijske potrebe ali potrebe energij med delovnim časom,
- glede na kakovost obroka hrane (5).

Če ima delavec med delovnim procesom zagotovljen samo en obrok hrane, je lahko čas obroka že med 10. in 12. uro, vendar moramo vedeti, da malica ne sme vsebovati energije za osemurno delo in še dodatek za zajtrk, ki ga delavec ni imel. Takšne malice lahko presežejo tudi 50 odstotkov dnevne priporočene energije, kar lahko posamezniku bolj škodi kot koristi.

Po kakovosti ločimo več vrst malic, ki imajo različne namene, mogoče pa so tudi razne kombinacije:

- dopolnilna malica: praviloma po kakovosti in količini dopolnjuje nepopoln zajtrk,
- premostitvena malica: samo omili lakoto med zelo dolgimi časovnimi premori med glavnimi obroki hrane (npr. med zajtrkom in kosilom),
- kompletni obrok hrane za malico: obrok hrane z vsemi pomembnimi živili, ki je lahko tudi večjega obsega (25–35 % dnevne energije),
- nočni obrok: lahko vsebuje kompleten obrok hrane z obveznim toplim napitkom (ali samo hrano) v zimskem času ali hladnem okolju (5).

**Preglednica 6: Delež dnevne energije v posameznih dnevni obrokih hrane (5)**

Režim dnevnih obrokov							
zajtrk	25–35%	zajtrk	15–25%	zajtrk	15–25%	Zajtrk, malica, kosilo (prvi dnevni obrok med 10. in 12. uro).	25–35%
		malica	15–25%	malica, kosilo	25–35%		
kosilo	30–45%	kosilo	25–35%			popoldanska malica	15–25%
večerja	20–35%	večerja	15–25%	večerja	15–25%	Večerja	25–35%
						Nočni obrok*	25–35%

\* Pri nočnem delu izjemoma presežemo priporočeno dnevno energijo nad 100 %.

### 1.2.5. Načrtovanje jedilnikov

Pravilno sestavljeni dnevni jedilniki morajo ustrezati tudi priporočilom glede hranilne in energijske gostote. S hranilno gostoto izražamo količino posameznih esencialnih hranil na kalorično enoto, običajno na 1 MJ ali 1.000 kcal (19).

Pri načrtovanju delavske malice upoštevamo mednarodno sestavo osnovnega jedilnika. Po svoji sestavi je zelo raznovrsten in se ne sme ponoviti prej kot v treh tednih. Priporočena količina posameznih hranil in živil mora biti zagotovljena v povprečnem tedenskem jedilniku, energijska vrednost ter utežna količina obroka pa v dnevnem jedilniku. Polnovredni obrok hrane je naslednje sestave:

$$\mathbf{a + 2b + c}$$

- **a** je glavna jed, ki je lahko mesna ali pa vsebuje ustrezno zamenjavo za meso;
- **b** je škrobna priloga (b1) in zelenjava ali sadje (zelenjavna priloga ali surova solata ali surovo sadje in le izjemoma kuhano sadje ter kompot (b2);
- **c** je napitek, ki je lahko mlečni ali drugi napitek, kot npr. voda, mineralna voda, naravni sadni sok, nesladkan čaj.

Prilagoditev jedilnikov prehranjevalnim navadam delavcem je bistvenega pomena za boljšo sprejemljivost obrokov hrane. V preglednici 7 je prikazan enotedenski jedilnik standardnih, dopolnilnih in nočnih malic (5).

**Preglednica 7: Primeri jedilnikov za delavsko malico (5)**

<b>Dan</b>	<b>Standardna malica</b>	<b>Dopolnilna ali nočna malica</b>
<b>Ponedeljek</b>	Sočni golaž, slan krompir, redkvice, banana	Sendvič, sadje
<b>Torek</b>	Zelenjavni riž s parmezanom	Govedina v solati, kruh, sadje
<b>Sreda</b>	Perutninska ragu juha, vodni žličniki, črn kruh	Sok, kos peciva
<b>Četrtek</b>	Špageti po bolonjsko, zelena solata s koruzo, kompot iz suhega sadja	Sirova solata s sadjem, kruh
<b>Petek</b>	Zelenjavna juha, kruh, ringlo	Marinirana riba, kruh, sadje
<b>Sobota</b>	Goveja bržola, peteršiljev krompir, mešana sadna solata	Ruska solata, kruh
<b>Nedelja</b>	Ričet, kruh, borovnice	Jajce po florentinsko, kruh, sadje

### 1.2.6. Priporočena živila v delavskih malicah

Vsa živila so zdrava, poznamo pa dobre in slabe jedi ter jedilnike. Živila, ki so po svojem izvoru, sestavi in pomenu v prehrani sorodna ali podobna, lahko združimo v skupine (skupine: beljakovinska živila, ogljikohidratna živila ter sadje in zelenjava). Ena enota katerega koli živila v isti skupini vsebuje podobne količine ogljikovih hidratov, beljakovin, maščob in energije. Pri načrtovanju jedilnikov se priporoča pogostost uživanja posameznih skupin živil, kot je to navedeno v preglednici 8.

**Preglednica 8: Priporočena pogostnost uživanja posameznih skupin živil (5)**

<b>Skupina živil</b>	<b>Podskupina živil</b>	<b>Pogostnost uživanja</b>
<b>Beljakovinska živila</b>	Mleko in mlečni izdelki Rdeče meso (govedina, svinjina, ovčetina, konjsko meso, divjačina) Morske ribe Jajca Brezmesni dan (mlečni izdelki, jajca, stročnice ali izdelki iz stročnic)	2 do 4 enote dnevno  2- do 3-krat tedensko Najmanj enkrat tedensko 2- do 5-krat tedensko 1- do 2-krat tedensko
<b>Ogljikohidratna živila</b>	Kruh, žita, riž, testenine, krompir in druga škrobna živila	
<b>Sadje</b>	Različne vrste sadja	Vsak dan (2-krat na dan)
<b>Zelenjava</b>	Različne vrste zelenjave	Vsak dan (3-krat na dan)
<b>Gotova živila</b>	Bogata z maščobami in sladkorji	Občasno, v zmernih količinah

Osnova za izračun količinskih normativov živil v obrokih hrane so priporočeni dnevni energijski in hranilni vnosi za odrasle, ločeno za posamezne starostne skupine, ob upoštevanju energijskih ter hranilnih lastnosti živil. Na podlagi tega se določi količinske normative živil v obrokih hrane (5).

## 2 NAMEN IN HIPOTEZE

V diplomski naloge smo želeli ugotoviti, kako medicinske sestre in zdravstveni tehniki svoje znanje o zdravi prehrani uporabljajo v svojem življenju in na delovnem mestu, ter ugotoviti njihove prehranske navade. Predstavljene so smernice zdravega prehranjevanja delavcev, strokovne vsebine in uporaba znanja o zdravi prehrani v delovnem okolju.

Opredelili smo naslednje cilje:

- v teoretičnem oziroma deskriptivnem delu predstaviti pomen zdravega prehranjevanja in upoštevanje smernic v delovnem okolju,
- predstavitev smernic zdravega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah,
- predstavitev Resolucije prehranske politike RS za obdobje 2005–2010,
- s pomočjo anketnega vprašalnika ugotoviti, kakšen način prehranjevanja ima obravnavana skupina, koliko je telesno aktivna in zakaj je tako,
- ugotoviti, kaj bi pomagalo pri realizaciji izboljšav oziroma izboljšanju prehranskih navad.

### 2.1. Hipoteze

Glede na namen naloge so hipoteze naslednje:

H 1: kljub znanju o pomenu zdrave prehrane in redne telesne aktivnosti medicinske sestre in zdravstveni tehniki le teh v delovnem okolju in vsakdanjem življenju ne upoštevajo,

H 2: večina srednjih medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov ima slabe prehranske navade in so športno neaktivni.



### 3 MATERIALI IN METODE

Raziskava je potekala v Splošni bolnišnici Izola, leta 2009. V njej je sodelovalo 57 anketirancev s srednjo, višjo in visoko izobrazbo zdravstvene smeri, od tega je bilo 54 žensk in 3 moški. Anketa o prehranjevalnih navadah in vplivu večizmenskega dela na prehrano je bila anonimna, vsebovala pa je vprašanja odprtega ter zaprtega tipa. Pridobljeni podatki so obdelani z računalniškim programom SPSS 2003 ter predstavljeni v grafični obliki s pomočjo računalniškega programa Microsoft Office Excel 2003.

Z raziskavo smo želeli ugotoviti, kako medicinske sestre in zdravstveni tehniki znanje o zdravi prehrani uporabljajo v svojem življenju in na delovnem mestu, ter ugotoviti njihove prehranske navade glede na njihovo večizmensko delo. Želim predstaviti smernice zdravega prehranjevanja delavcev, strokovne vsebine in uporabo znanja o zdravi prehrani v delovnem okolju.

Vrsta opravljene epidemiološke študije je opazovalna študija, in sicer deskriptivna študija, ki temelji na enostavnem opisu razmer v določenem okolju. Podatki za tako študijo so zbrani rutinsko ali pa v okviru posebne raziskave. To je največkrat prva stopnja v epidemiološkem raziskovanju (20). Uporabili smo kvantitativno metodo raziskave, raziskovalni inštrument je bil anketni vprašalnik (priloga 1).

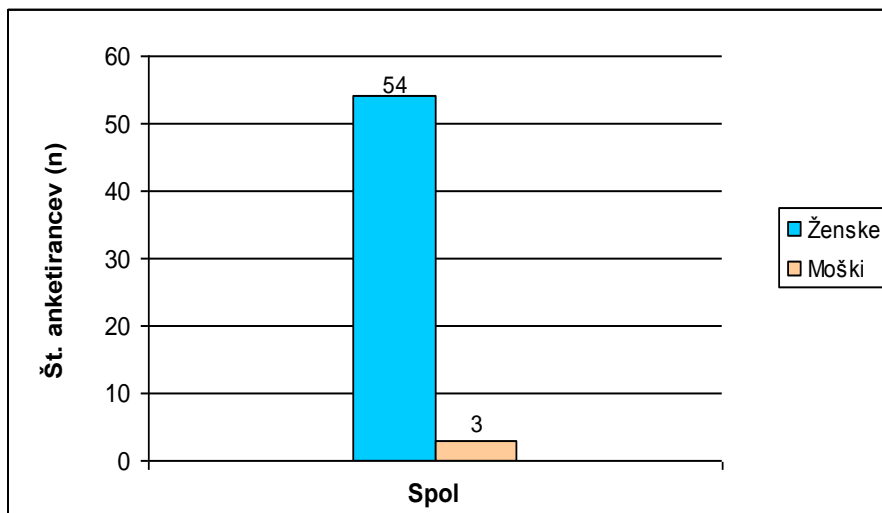
Anketni vprašalnik je bil pripravljen za specifično temo ter specifično populacijo, in sicer populacijo zdravstvenih delavcev.

Anketni vprašalnik je sestavljen iz več sklopov vprašanj:

- demografski podatki anketirancev,
- zdravstveno stanje in druge življenjske navade anketirancev,
- poznavanje pomena zdravega prehranjevanja,
- prehranske navade anketirancev.

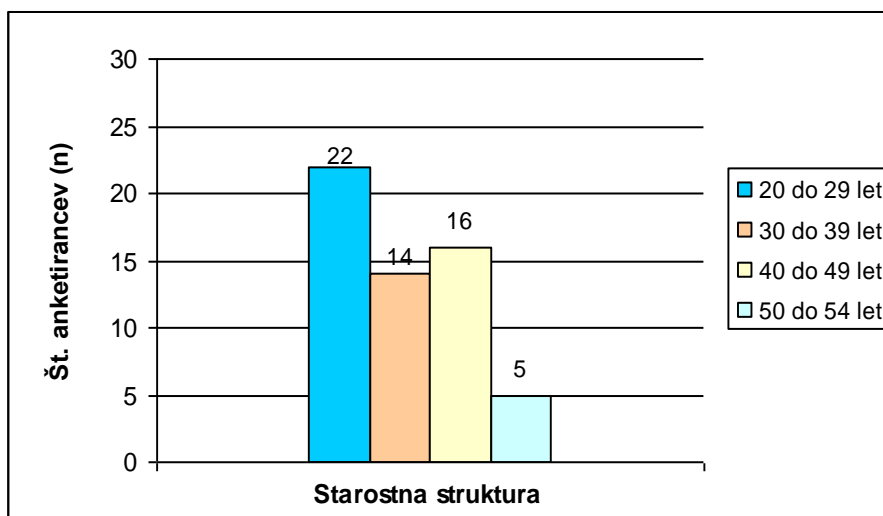
### 3.1 Vzorec

V vzorec smo zajeli 57 naključno izbranih medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov.



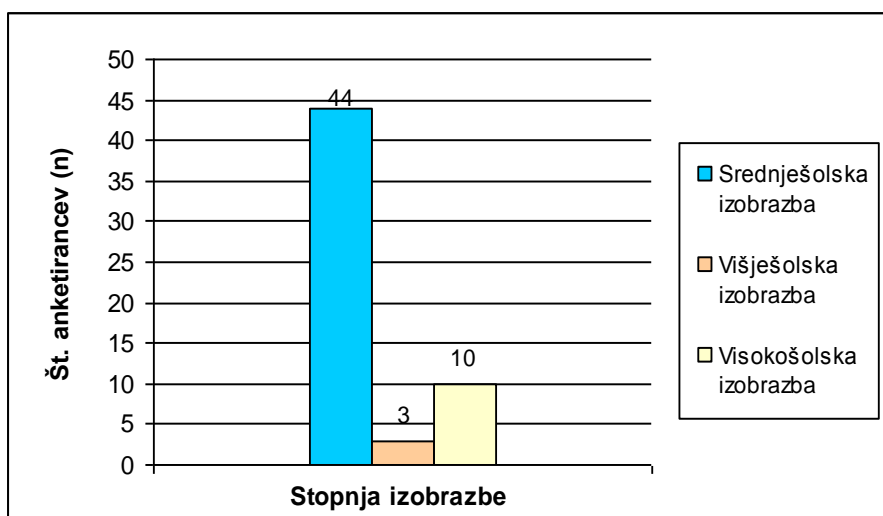
**Slika 2: Spol anketirancev**

Iz strukture vzorca po spolu je razvidno, da je med anketiranimi 54 žensk ter 3 moški (slika 2).



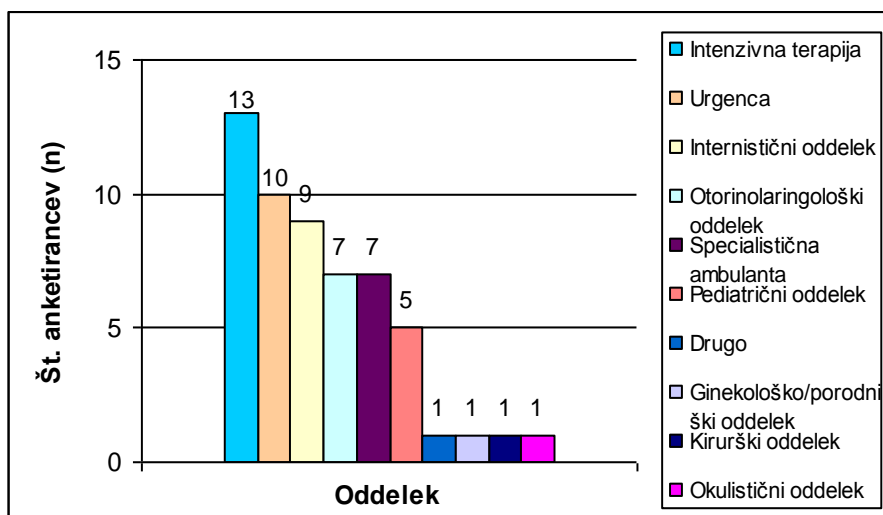
**Slika 3: Starostna struktura anketirancev**

Slika 3 nam prikazuje število anketirancev glede na starostno skupino. Iz grafa je razvidno, da je najmlajši anketiranec star 20 let, najstarejši pa 54 let. Razvidno je tudi, da je kar 22 anketiranih starih med 20 in 29 let, sledi 16 anketiranih, starih med 40 in 49 let, nato sledi 14 anketiranih, starih med 30 in 39 let, ter 5 najstarejših anketiranih, starih med 50 in 54 let. Iz starostne strukture anketirancev je razvidno, da je bila v raziskavo vključena pretežno mlajša delovna populacija.



**Slika 4: Stopnja izobrazbe anketirancev**

Slika 4 nam prikazuje stopnjo izobrazbe anketirancev, ki opravljajo delo na posameznih oddelkih Splošne bolnišnice Izola. Iz grafa je razvidno, da je bilo v raziskavo vključenih 44 anketiranih z dokončano srednješolsko izobrazbo, 3 anketiranci z dokončano višješolsko izobrazbo ter 10 anketirancev z dokončano visokošolsko izobrazbo.

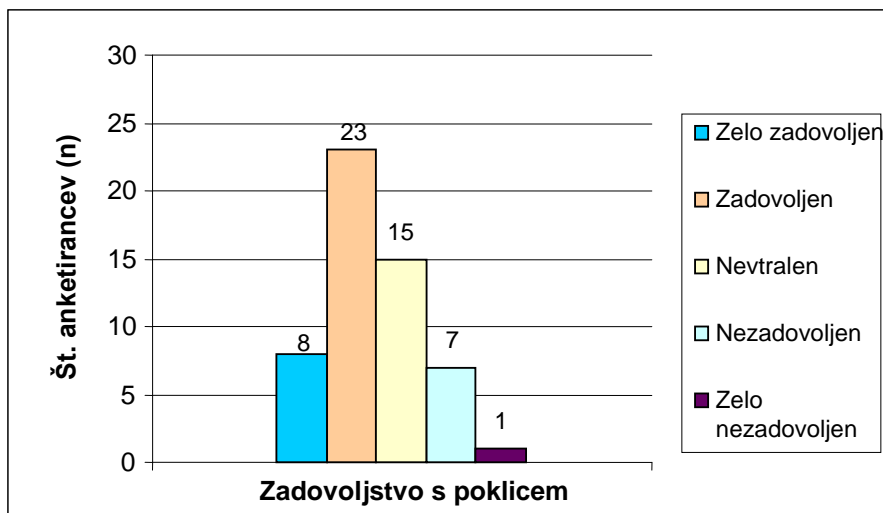


**Slika 5: Na katerem oddelku so anketiranci zaposleni**

Kot je že bilo omenjeno, anketiranci opravljajo delo zdravstvenega tehnika oziroma medicinske sestre na različnih oddelkih Splošne bolnišnice Izola. Slika 5 predstavlja število anketirancev, zaposlenih na posameznih oddelkih. Kar 13 anketirancev opravlja svoje delo na oddelku intenzivne terapije, 10 anketirancev na urgentnem oddelku, 9

anketirancev na internističnem oddelku, po 7 anketirancev na otorinolaringološkem oddelku ter v specializiranih ambulantah, 5 anketirancev na pediatričnem oddelku ter po en anketiranec na ginekološko-porodniškem oddelku, kirurškem oddelku, okulističnem oddelku ter drugem oddelku. Na to vprašanje 2 anketiranca nista odgovorila.

## 4 REZULTATI

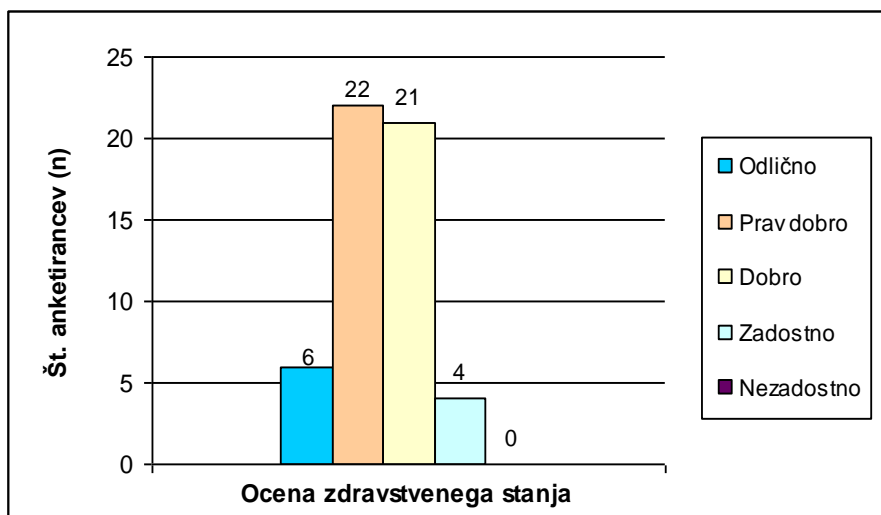


**Slika 6: Zadovoljstvo anketirancev s poklicem**

Slika 6 prikazuje stopnjo zadovoljstva s poklicem, ki ga anketiranci opravljajo. Na vprašanje »Ali ste zadovoljni s poklicem medicinske sestre ali zdravstvenega tehnika?« je 8 anketirancev izrazilo visoko stopnjo zadovoljstva s poklicem, 23 anketirancev je odgovorilo, da so s svojim poklicem zadovoljni, 15 anketirancev ni izrazilo ne zadovoljstva ne nezadovoljstva s poklicem, ki ga opravljajo, 7 anketirancev meni, da so s svojim poklicem nezadovoljni, en anketiranec pa je z opravljanjem svojega poklica zelo nezadovoljen. Na to vprašanje niso odgovorili 3 anketiranci.

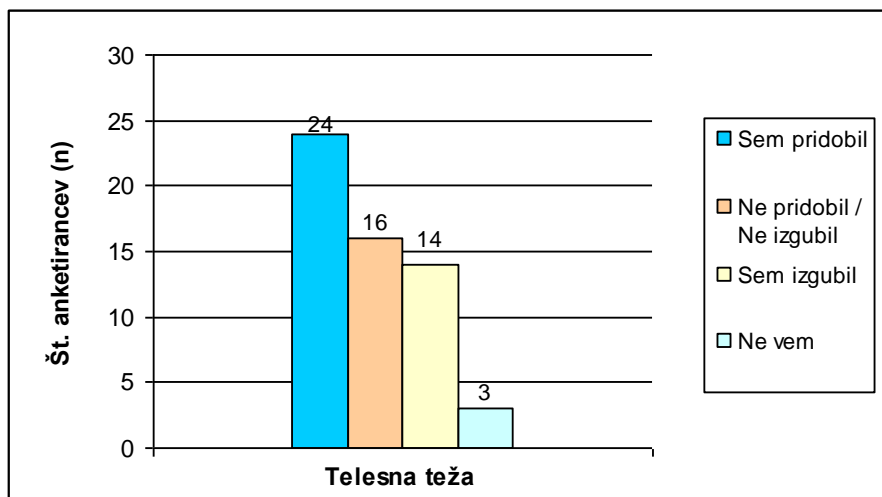
#### 4.1 Zdravstveno stanje in druge življenjske navade anketirancev

V naslednjem sklopu so analizirani odgovori na vprašanja, ki se nanašajo na zdravstveno stanje ter druge življenjske navade anketirancev.



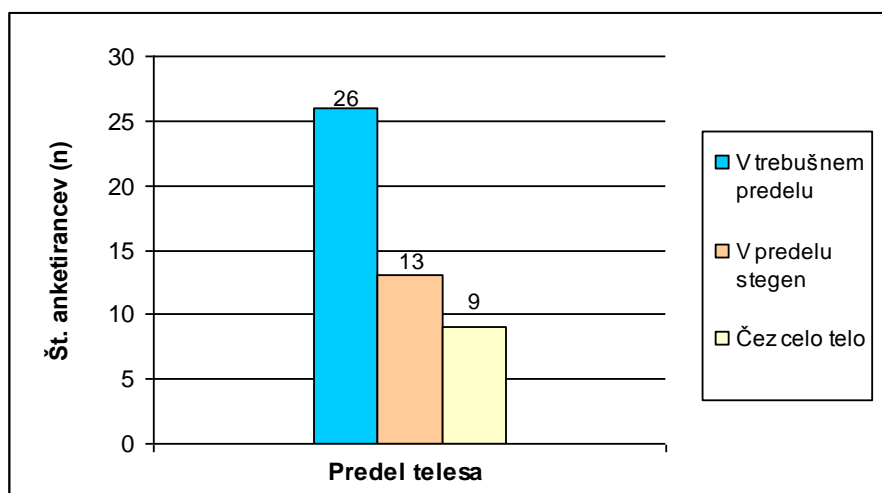
Slika 7 : Ocene zdravstvenega stanja anketirancev

Zaposleni so bili povprašani tudi o njihovem zdravstvenem stanju (slika 7). Z oceno odlično je svoje zdravstveno stanje ocenilo 6 anketirancev, z oceno prav dobro je svoje zdravstveno stanje ocenilo 22 anketirancev, z oceno dobro je svoje zdravstveno stanje ocenilo 21, 4 anketiranci so svoje zdravstveno stanje ocenili z oceno zadostno. Nihče od anketirancev ni podal ocene, da je njegovo zdravstveno stanje nezadostno. Na to vprašanje niso odgovorili 4 anketiranci.



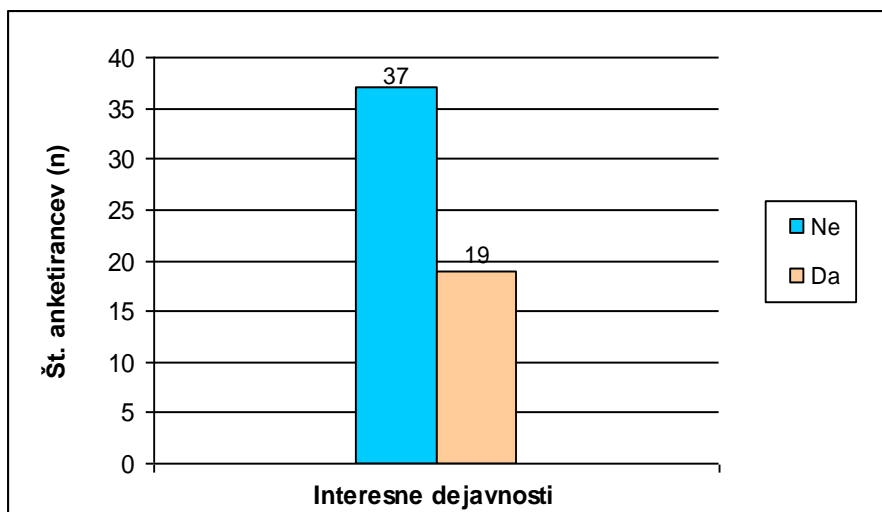
**Slika 8: Telesna teža anketirancev**

Na vprašanje »Ali ste v zadnjih petih letih pridobili ali izgubili na telesni teži?« (slika 8) je kar 24 anketirancev odgovorilo, da so v zadnjih petih letih pridobili na telesni teži, 16 anketirancev je odgovorilo, da niso ne pridobili in ne izgubili na telesni teži v obdobju zadnjih petih let. Da so telesno težo v obdobju zadnjih petih let izgubili, meni 14 anketirancev. 3 anketiranci se o porastu ali izgubi telesne teže v zadnjih petih letih niso opredelili.



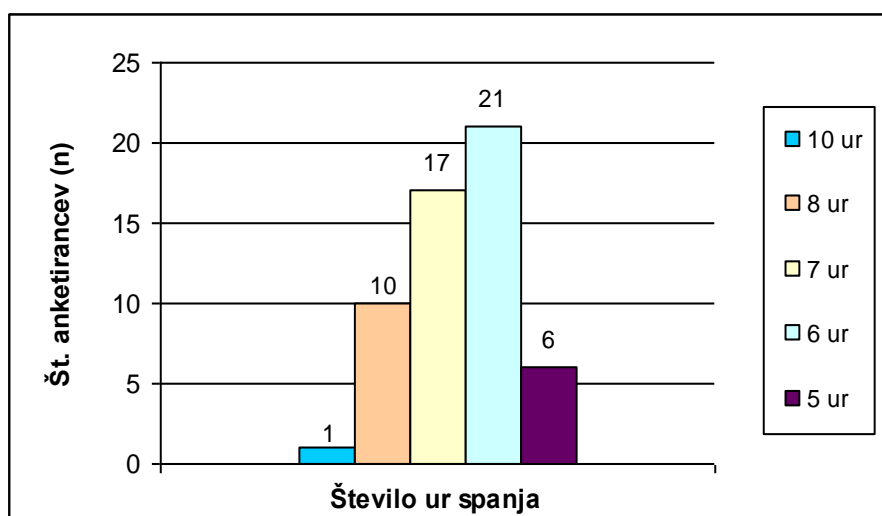
**Slika 9: Nagnjenost k nabiranju maščobe na določenem delu telesa anketirancev**

Slika 9 predstavlja odgovore anketirancev na vprašanje »Na katerem predelu telesa se vam nabira odvečna maščoba?«. Kar 26 anketirancev meni, da se jim odvečna maščoba nabira v trebušnem predelu, 13 anketirancev meni, da se jim nabira v predelu stegen, 9 anketirancev pa meni, da se jim odvečna maščoba nabira čez celo telo. Na to vprašanje ni odgovorilo 9 anketirancev.



**Slika 10: Ukvarjanje z interesnimi dejavnostmi anketirancev**

Na vprašanje »Ali se posvečate drugim interesnim dejavnostim, konjičkom?« je pritrdilno odgovorilo 19 anketirancev. Da se z interesnimi dejavnostmi ne ukvarjajo, pa je odgovorilo kar 37 anketirancev. En anketiranec na navedeno vprašanje ni odgovoril.



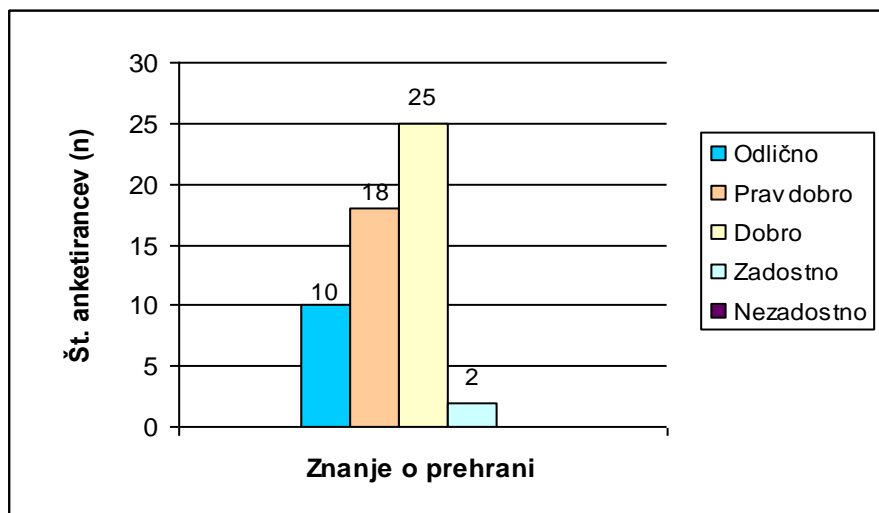
**Slika 11: Ure spanja anketirancev**

Slika 11 prikazuje število anketirancev glede na število ur, ki jih porabijo za spanje na dan. 1 (1,8 %) anketiranec spi 10 ur dnevno, 10 anketirancev spi 8 ur dnevno, 17 anketirancev spi 7 ur dnevno, največ anketirancev, in sicer 21, spi 6 ur dnevno, 6 anketirancev pa spi 5 ur dnevno. Na to vprašanje nista odgovorila 2 anketiranca.



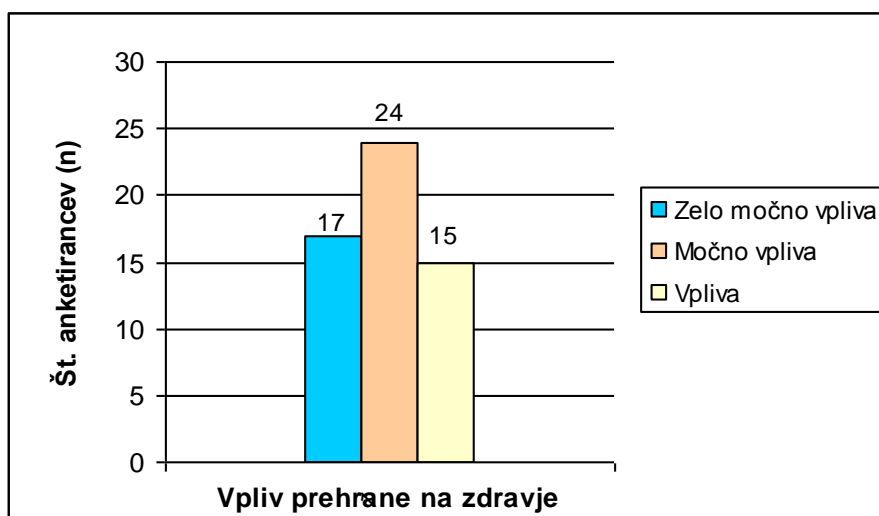
## 4.2 Poznavanje pomena zdravega prehranjevanja

V naslednjem sklopu so analizirani odgovori na vprašanja, ki se nanašajo na poznavanje pomena zdravega prehranjevanja ter zdravega načina življenja.



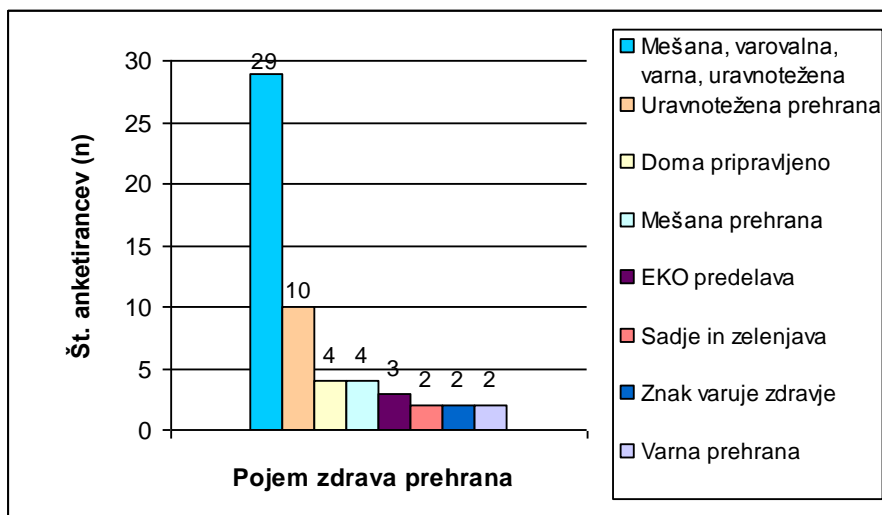
Slika 12 : Znanje anketirancev o zdravi prehrani

Anketiranci so svoje znanje o zdravi prehrani ocenili z naslednjimi ocenami (slika 12): z oceno odlično se je ocenilo 10 anketirancev, oceno prav dobro si je pripisalo 18 vprašanih, z oceno dobro se je ocenilo 25 anketiranih, svoje znanje o zdravi prehrani sta z oceno zadostno ocenila 2 anketiranca, za nezadostno oceno se ni odločil nihče. Na to vprašanje nista odgovorila 2 anketiranca.



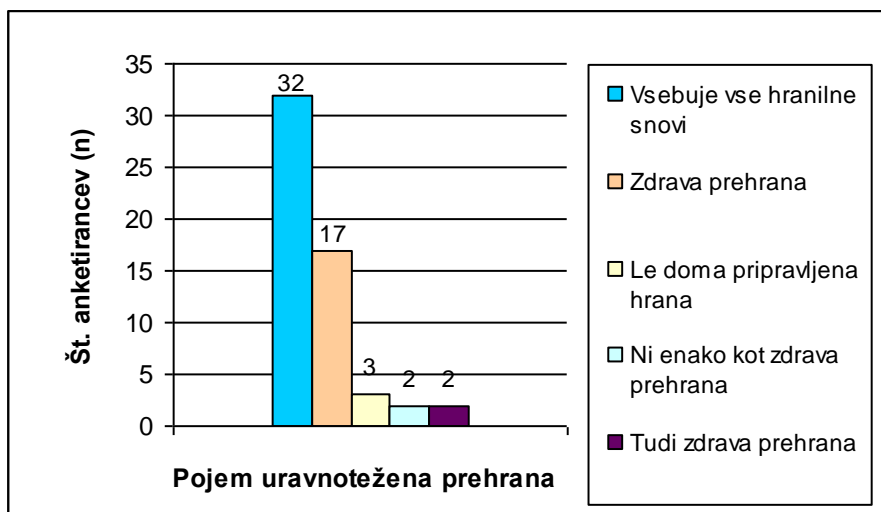
Slika 13: Mnenje anketirancev o vplivu prehrane na zdravje

Na vprašanje o tem, kakšen je vpliv prehrane na zdravje (slika 13), je 17 anketirancev odgovorilo, da prehrana zelo močno vpliva na zdravje, 24 jih je odgovorilo, da prehrana močno vpliva na zdravje, 15 pa jih meni, da prehrana vpliva na zdravje. Na to vprašanje ni odgovoril 1 anketiranec.



**Slika 14 : Poznavanje pojma zdrava prehrana**

Slika 14 prikazuje mnenja anketiranih o tem, kaj pomeni pojem zdrava prehrana. 29 jih je mnenja, da je to mešana, varovalna, varna in uravnotežena prehrana. 10 jih meni, da je to uravnotežena prehrana, 4 so mnenja, da je zdrava prehrana, doma pripravljena hrana, prav tako 4 anketiranci menijo, da je to mešana prehrana. 3 anketirani zdravo prehrano enačijo z EKO predelavo, za 2 anketirana pomeni pojem zdrava prehrana predvsem sadje in zelenjava, enako število anketirancev, in sicer 2, menita, da je zdrava prehrana varna prehrana, prav toliko jih meni, da je zdrava prehrana tista, ki je označena z znakom "varuje zdravje". Na to vprašanje ni podal odgovora 1 anketiranec.

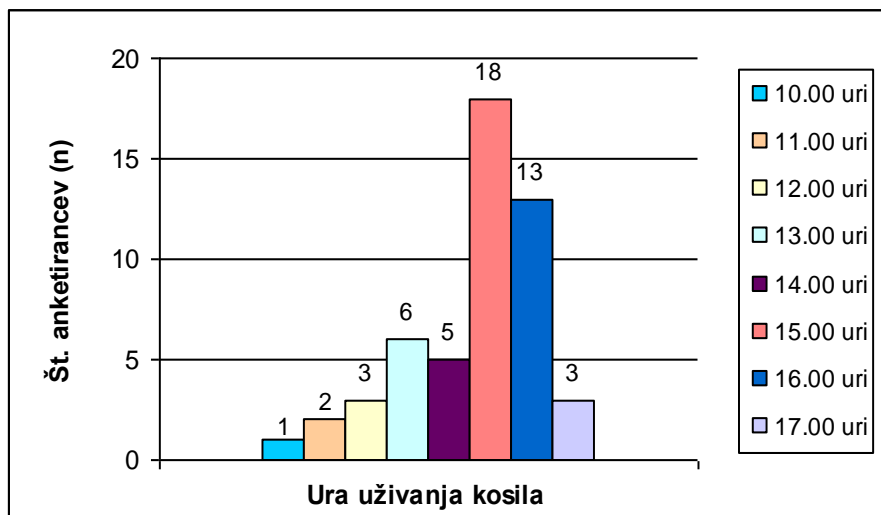


**Slika 15: Mnenje anketirancev o uravnoteženi prehrani**

Po mnenju 32 anketiranih je uravnotežena prehrana (slika 15) tista, ki vsebuje vse hranilne snovi. 17 jih meni, da je uravnotežena prehrana zdrava prehrana. 3 anketirani trdijo, da je uravnotežena prehrana le tista, ki je doma pripravljena, 2 sta mnenja, da je uravnotežena prehrana tudi zdrava prehrana, enako število vprašanih pa uravnotežene prehrane ne enači z zdravo prehrano. Na zastavljeno vprašanje ni odgovoril 1 anketirani.

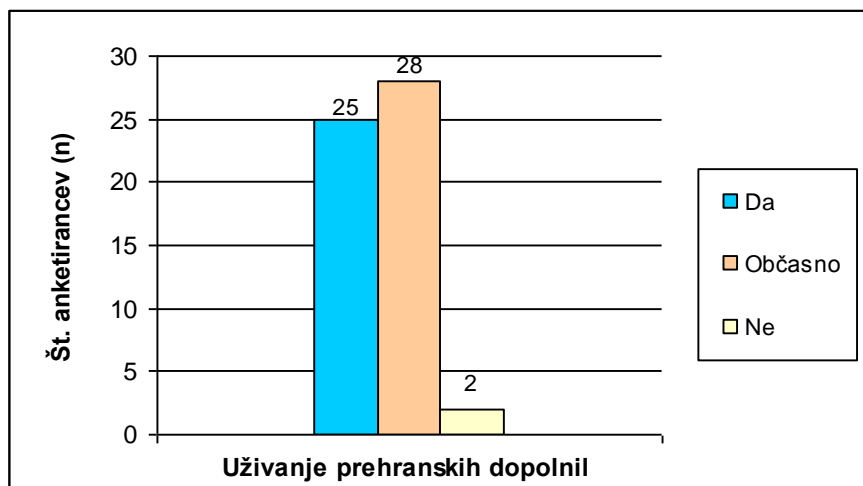
### 4.3 Prehranske navade anketirancev

V naslednjem sklopu so analizirani odgovori na vprašanja, ki se nanašajo na prehranske navade anketirancev.



**Slika 16: Čas kosila anketirancev**

Slika 16 prikazuje število anketirancev glede na uro v dnevu, ko uživajo kosilo kot glavni dnevni obrok. Ob 10. uri uživa kosilo 1 anketiranec, ob 11. uri uživata kosilo 2 anketiranca, ob 12. uri uživajo kosilo 3 anketiranci, ob 13. uri uživa kosilo 6 anketirancev, ob 14. uri uživa kosilo 5 anketirancev, ob 15. uri uživa kosilo največ, in sicer 18 anketirancev. 13 anketirancev uživa kosilo ob 16. uri, 3 anketiranci pa ob 17. uri. Na to vprašanje ni odgovorilo 6 anketirancev.



**Slika 17: Uživanje prehranskih dopolnil pri anketirancih**

Na vprašanje »Ali uživata prehranska dopolnila?« (slika 17) so anketiranci odgovarjali sledeče. 25 anketiranih prehranska dopolnila uporablja redno. Občasno prehranska dopolnila uporablja 28 anketiranih. 2 anketirana nikoli ne uporabljata prehranskih dopolnil. Na to vprašanje nista odgovorila 2 anketiranca.

**Preglednica 9: Najpogosteje zaužita živila anketirancev med delom**

Živilo	Št. odgovorov (n)
Jogurt	24
Sendvič	21
Sadje	17
Sladkarije	11
Zelenjava	8
Kruh	7
Celotno kosilo	7
Slani prigrizki	4
Žita	4
Testenine	2
Pica	2
Razni namazi	2

V preglednici št. 9 so navedena živila, ki jih anketiranci zaužijejo med delovnim časom. Večina anketirancev kot obrok hrane med delovnim časom zaužije jogurt (24), sendvič (21), razno sadje (17) ter sladkarije (11). V manjšem številu anketiranci med delom zaužijejo zelenjavo, slane prigrizke, žitarice, kruh ter razne namaze. Nekateri anketiranci med delom zaužijejo celotno kosilo.

**Preglednica 10: Pogostnost uživanja sadja**

Sadje	Št. anketirancev (n)	Sadje	Št. anketirancev (n)
jabolko	30	kivi	3
banana	29	grenivka	2
jagoda	13	lubenica	2
pomaranča	12	marelica	2
breskev	9	brusnica	1
grozdje	8	limona	1
hruška	6	nektarina	1
melona	6	papaja	1
ananas	5	sliva	1
češnja	5	sezonsko sadje	1

V preglednici 10 so navedene vrste sadja, ki ga anketiranci najraje uživajo. Iz preglednice je razvidno, da imajo anketiranci najraje jabolka (30), banane (29), jagode (13) in pomaranče (12). Ostale vrste sadja anketiranci uživajo redkeje.

**Preglednica 11: Pogostnost uživanja zelenjave**

Zelenjava	Št. anketirancev (n)	Zelenjava	Št. anketirancev (n)
solata	36	rdeča pesa	4
paradižnik	18	cvetača	3
radič	10	blitva	2
brokoli	9	jajčevci	2
bučka	9	por	2
špinača	8	čičerika	1
korenje	7	fižol	1
paprika	6	koruza	1
kumara	5	grah	1
zelje	5		

V preglednici 11 so našteje vrste zelenjave, ki jih anketiranci najraje uživajo. Iz preglednice je razvidno, da imajo anketiranci najraje zeleno solato (36), paradižnik (18), radič (10). Ostale vrste zelenjave anketiranci uživajo redkeje. En anketiranec pa med zelenjavo uvršča tudi krompir.

**Preglednica 12: Pogostnost uživanja obrokov**

Režim prehrane	Pogostnost uživanja obroka (n)		
	Nikoli	Občasno	Vedno
<b>Zajtrk</b>	12	21	23
<b>Dop. malica</b>	8	37	9
<b>Kosilo</b>	2	10	45
<b>Pop. malica</b>	13	28	10
<b>Večerja</b>	6	31	19
<b>Povečerek</b>	29	18	0

Preglednica 12 prikazuje odgovore anketirancev o pogostosti uživanja posameznih dnevnih obrokov. Iz preglednice je razvidno, da 44 anketirancev vedno ali vsaj občasno uživa zajtrk. 12 anketirancev zajtrka nikoli ne uživa. Dopoldansko malico uživa kar 37 anketirancev, od teh 9 anketirancev dopoldansko malico uživa vedno, 37 pa občasno, v nasprotju z 8 anketiranci, ki dopoldanske malice ne uživajo nikoli. Kosilo kot glavni obrok vedno uživa kar 45 anketirancev, 10 jih kosilo uživa le občasno, 2 anketiranci pa nikoli. Popoldansko malico občasno ali vedno uživa 38 anketirancev, 13 anketirancev popoldanske malice ne uživa nikoli. Ravno tako večerjo vedno ali občasno uživa večina, in sicer kar 50 anketirancev. 6 anketirancev večerje ne uživa nikoli. Povečerka nikoli ne uživa 29 anketirancev, 18 ga uživa samo občasno, nihče pa povečerka ne uživa vedno.

**Preglednica 13: Pogostnost uživanja naslednjih živil**

Skupina živil	Pogostnost uživanja hrane (n)			
	Nikoli	Vsak mesec	Vsak teden	Vsak dan
<b>Sadje</b>	0	0	16	40
<b>Zelenjava</b>	0	0	16	41
<b>Krompir in žita</b>	0	3	43	10
<b>Meso</b>	2	7	46	2
<b>Stročnice</b>	0	9	44	2
<b>Ribe</b>	3	25	28	1
<b>Mleko</b>	1	0	18	37
<b>Jajca</b>	0	13	41	1
<b>Sladkarije</b>	0	8	32	17

Preglednica 13 prikazuje pogostnost uživanja nekaterih živil, ki v vsakdanjem prehranjevanju predstavljajo vir esencialnih in hranljivih snovi. Iz preglednice je razvidno, da sadje in zelenjavo uživajo vsi anketiranci, in sicer 41 vsak dan, 16 anketirancev sadje in zelenjavo uživa vsaj vsak teden. Nihče od anketirancev ne uživa sadja in zelenjave samo vsak mesec ali nikoli. Krompir in žita 10 anketirancev uživa vsak dan, kar 46 vsaj vsak teden, 3 anketiranci zelo redko, in sicer vsak mesec. Nihče od anketirancev ni odgovoril, da krompirja in žit sploh ne uživa. Meso 46 anketirancev uživa vsak teden, 2 anketiranca vsak dan, ostalih 9 anketirancev pa meso uživa zelo redko, in sicer 7 anketirancev vsak mesec, 2 anketiranca pa sta odgovorila, da mesa nikoli ne uživata. Stročnice 44 anketirancev uživa vsak teden, 9 anketirancev redkeje, in sicer vsak mesec, dva anketiranca pa pogosteje, in sicer vsak dan. Ribe večina anketirancev uživa vsak teden 28, sledijo tisti, ki ribe uživajo vsak mesec, samo en anketiranec uživa ribe vsak dan, medtem ko 3 anketiranci sploh ne uživajo rib. Mleko vsak dan uživa 37 anketirancev, 18 jih mleko uživa vsak teden, en anketiranec pa mleka ne uživa nikoli. Sledijo jajca, ki jih 41 anketirancev uživa vsak teden, da jajca uživa vsak dan, je odgovoril samo en anketiranec, 13 pa jih jajca uživa vsak mesec. Na vprašanje »Kako pogosto uživate sladkarije?« je kar 17 anketirancev odgovorilo, da sladkarije uživa vsak dan, večina, in sicer 37 anketirancev uživa sladkarije vsak teden, 8 anketirancev zelo redko uživa sladkarije. Nihče od anketiranih pa ni odgovoril, da sladkarij sploh ne uživa.

**Preglednica 14: Pogostnost uživanja naslednjih pijač**

Pijače in napitki	Pogostnost uživanja pijač (n)		
	Nikoli	Vsak teden	Vsak dan
<b>Voda</b>	0	3	54
<b>Mineralna voda</b>	26	23	6
<b>Sadni sokovi</b>	7	43	7
<b>Osvežilne pijače</b>	23	28	4
<b>Pivo</b>	44	9	0
<b>Vino</b>	39	15	0
<b>Žgane pijače</b>	53	1	0
<b>Kavo</b>	11	3	43
<b>Pravi čaj</b>	33	19	2



Podobno kot predhodna preglednica tudi preglednica 14 prikazuje pogostost uživanja nekaterih vrst pijač. Navadno vodo vsak dan uživa 54 anketirancev, 3 anketiranci uživajo vodo vsak teden. Nihče od anketiranih ni odgovoril, da vode sploh ne uživa. Mineralno vodo nikoli ne uživa 26 anketirancev, vsak teden jo uživa 23 anketirancev, 3 anketiranci pa mineralno vodo uživajo vsak dan. Sadne sokove 43 anketirancev uživa vsak teden, po 7 anketirancev sadnih sokov ne uživa nikoli ali pa vsak dan. Drugih osvežilnih pijač 23 anketirancev ne uživa nikoli, 28 anketirancev jih uživa vsak teden, 4 anketiranci pa druge osvežilne pijače zaužije vsak dan. Alkoholne pijače predvsem pivo in vino anketiranci uživajo redko, večina pa nikoli. Ostali anketiranci pivo (9) in vino (15) uživajo vsak teden, vsak dan pa tega ne počne nobeden.

Žganih pijač 53 anketirancev ne uživa nikoli, en anketiranec jih uživa vsak teden. Kavov vsak dan uživa kar 43 anketirancev, 3 anketiranci jo uživajo vsak teden, medtem ko 11 anketirancev kave sploh ne uživa. Število tistih, ki nikoli ne uživajo pravega čaja, je kar 33, 19 ga uživa vsak teden, 2 anketiranca pa vsak dan.

**Preglednica 15: Uporaba začimb**

Začimbe	Odgovor (n)	
	Da	Ne
<b>Sol</b>	55	1
<b>Čebula</b>	52	2
<b>Česen</b>	48	5
<b>Peteršilj</b>	49	4
<b>Žajbelj</b>	13	30
<b>Industrijsko pripravljene mešanice</b>	26	15

Na vprašanje »Ali uporabljate naslednje začimbe?« (preglednica 15) so anketiranci odgovarjali takole: sol, kot dodatek jedem uporablja 55 anketirancev, eden soli sploh ne uporablja. Prav tako čebulo uporablja 52 anketirancev, 2 pa jo ne uporabljata. Česen uporablja 48 anketirancev, peteršilj pa uporablja 49 anketirancev, medtem ko 5 anketirancev ne uporablja česna in 4 anketiranci ne uporabljajo peteršilja. Žajblja kot začimbe ne uporablja 30 anketiranih, medtem ko ga 13 uporablja. Kot dodatek k jedem oziroma začimbo 26 anketiranih uporablja industrijsko pripravljene mešanice, 15 pa industrijskih mešanic ne uporablja.

## 5 RAZPRAVA

V prvem sklopu vprašanj so bila vprašanja, ki so zajemala spol ter starostno strukturo anketirancev. Z raziskavo smo ugotovili, da je sodelovalo 54 žensk in 3 moški, različnih starosti, in sicer je sodelovalo v starostni skupini od 20 do 29 let 22 anketirancev, v starostni skupini od 30 do 39 let 14 anketirancev, v starostni skupini od 40 do 49 let 16 anketirancev in v starostni skupini od 50 do 54 let 5 anketirancev.

Ugotovili smo, da ima večina, 64, medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov dokončano le srednjo stopnjo izobrazbe, vendar to ne pomeni, da zaposleni niso izobraženi in poučeni o pomenu zdravega prehranjevanja.

Področje zdrave prehrane spada v področje osebne higiene vsakega posameznika in zagotavlja »zdravje« posameznika. Zdravje pa pomeni stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje in ne samo odsotnost bolezni (20).

Ugotovili smo, da 32 medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov opravlja svoje delo na oddelku intenzivne terapije, urgence, internističnem oddelku ter drugih oddelkih, ki od zaposlenih zahtevajo dobro telesno, psihično ter strokovno pripravljenost. Pričakovati je, da popolna predanost delu velikokrat terja od zaposlenih okrnjene obroke hrane ter nered pri številu in časovni disciplini prehranjevanja. Kljub temu da medicinske sestre in zdravstveni tehniki opravljajo delo na zahtevnih oddelkih, jih je kar 47 odgovorilo, da so s poklicem, ki ga opravljajo, zelo zadovoljni, zadovoljni ali imajo vsaj nevtralno mnenje o zadovoljstvu s poklicem. Ta informacija je zelo pomembna, saj v družbi velja pravilo, da »morajo« zdravstveni delavci odsevati ravnovesje telesnih, duševnih, čustvenih, duhovnih, osebnih in socialnih prvin, ki se kaže v zmožnosti neprestanega opravljanja funkcij in prilagajanja okolju.

Ugotovili smo, da 43 medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov meni, da je njihovo zdravstveno stanje dobro ali prav dobro, iz česar lahko sklepamo, da so anketirani poleg drugih življenjskih vrednot dobro prehranjeni in da zaužijejo zadostne količine hranilnih snovi, ki jih organizem potrebuje za svoje normalno delovanje.

Ugotovili smo, da je 24 anketiranih v zadnjih petih letih pridobilo na telesni teži. Ta odstotek kaže na neustrezne prehranske navade anketirancev. Nepravilno razmerje in količine obrokov ter hranil, hitro prehranjevanje, vnaprej pripravljena kalorična hrana, stresno življenje ter premalo telesne aktivnosti kažejo, da število ljudi s prekomerno telesno težo narašča tudi med medicinskimi sestrami in zdravstvenimi tehnikami, saj se 26 anketiranim odvečna maščoba nabira okoli pasu. Razlog je v premajhni telesni aktivnosti, kar je potrdilo 37 anketirancev, saj so odgovorili, da se ne ukvarjajo z nobeno interesno dejavnostjo. S pridobljenimi podatki smo potrdili obe hipotezi, ki sta se glasili: H 1: kljub znanju o pomenu zdrave prehrane in redne telesne aktivnosti medicinske sestre in zdravstveni tehniki le teh v delovnem okolju in vsakdanjem življenju ne upoštevajo, H 2: večina srednjih medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov ima slabe prehranske navade in so športno neaktivni. Razlog temu gre morebiti pripisati pomanjkanju časa zaradi večizemskega dela in vse večjih zaposlitvenih obveznosti ter družinskih in drugih vsakdanjih obveznosti.

Ugotovili smo, da 49 medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov spi 6 ur dnevno ali več. Vsi pa nimamo enake potrebe po spanju. Praviloma drži, če se zjutraj zbudimo sveži in spočiti je to znak, da smo spali dovolj. Priporočila pravijo, da za večino odraslih oseb ustreza 7 do 8 ur spanja, čeprav nekateri posamezniki potrebujejo samo 5 ur, drugi pa tudi več kot 10 ur spanja.

Večina medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov (53), je ocenila, da je njihovo znanje o zdravi prehrani dobro ali celo odlično. Poleg tega jih kar 56 meni, da prehrana vpliva na zdravje posameznika, od tega 41 medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov meni, da prehrana močno ali zelo močno vpliva na zdravje posameznika. S to trditvijo so pokazali, da je njihovo poznavanje zdrave prehrane na visoki ravni.

Pod pojmom zdrava prehrana večina anketiranih razume, da je to mešana, varovalna, varna in uravnotežena prehrana. Uravnotežena prehrana pa je tista, ki vsebuje vse hranilne snovi in je zdrava. Ta dva podatka nam povesta, da je med anketiranci večina takih, ki stremijo k zdravemu prehranjevanju po podanih priporočilih zdravega prehranjevanja, po načelih prehranske piramide in so zagovorniki uživanja vseh vrst hrane ter zagovorniki uživanja »zdrave« prehrane, kar je za današnji trg nekakšen imaginaren pojem. Zelo težko je postaviti pravilo »zdrava« ali »nezdrava« prehrana, saj vemo, da je pri proizvodnji hrane

uporabljenih veliko dodatkov za ohranjanje dolgotrajnosti živila. Potemtakem bi lahko rekli, da je zdrava prehrana samo »eko« pridelana hrana, kar menijo le 3 anketirani.

Raziskava je pokazala, da večina anketirancev vedno ali občasno uživa zajtrk, kar pa 12 anketiranih nikoli ne počne. Zajtrk je pomemben obrok in se ga priporoča, saj uravnava apetit skozi cel dan. Večina anketiranih tudi občasno uživa dopoldansko ali popoldansko malico, kar je v veliki meri najbrž odvisno od razpoložljivega časa, ki jim ga narekuje delovni proces. Razen dveh anketirancev vsi uživajo kosilo, in sicer večina ob 15. ali 16. uri, nekateri pa tudi prej, in sicer med 10. in 15. uro. Čas za kosilo si anketiranci prilagodijo glede na izmeno, ki jo opravljajo. To pomeni, da jutranja izmena uživa kosilo od 14. ure dalje, ko zaključi z delom, medtem ko popoldanska izmena uživa kosilo med 10. in 14. uro, pred nastopom dela. Zaposleni, ki opravljajo celodnevno delo ali opravljajo delo v ambulantah, kjer imajo točno predpisan urnik dela, prilagodijo uživanje kosila procesu dela. Večerjo redno ali občasno uživa velika večina anketirancev, medtem ko večerjek uživajo le redki. Kot je iz raziskave razvidno, večina anketirancev uživa vsaj 4 obroke dnevno.

Med opravljanjem dela medicinske sestre in zdravstveni tehniki zaužijejo od enega do treh obrokov, in sicer najpogosteje uživajo škrobna živila (sendvič, žitarice, testenine, slane prigrizke), sadje, zelenjavo ter mlečne izdelke. Izmed sadja in zelenjave najraje posegajo po sezonskem sadju in zelenjavi, saj sta vedno in povsod dosegljiva.

Raziskava je nadalje pokazala, da anketiranci uživajo zelo raznoliko prehrano, saj je delež anketirancev, ki uživajo vse vrste živil (sadje, zelenjavo, krompir in žita, meso, stročnice, ribe, mleko, jajca ter sladkarije) vsak dan ali vsak teden kar 85%. Razlika je samo pri ribah, kjer 25 anketiranih ribe uživa le vsak mesec. Raziskava je tudi pokazala, da 6 anketirancev nikoli ne uživa mesa, rib ter mleka, zato lahko sklepamo, da so med anketiranimi tudi taki, ki uživajo samo vegetarijansko prehrano.

Vemo, da lahko na zdravje vpliva uporaba začimb, zato smo anketirance povprašali, katere začimbe in dišave uporabljajo. Večina anketiranih najpogosteje uporablja sol, čebulo, česen, peteršilj, žajbelj ter druge industrijsko pripravljene mešanice.

Pojem zdrave prehrane ne zajema samo uživanja hrane, zato smo anketirance povprašali tudi o vrstah ter pogostnosti uživanja brezalkoholnih in alkoholnih pijač. Odgovori anketirancev prikazujejo, da večina anketirancev vsakodnevno uživa vodo ter kavo. Redkeje anketiranci uživajo sadne sokove, mineralno vodo, osvežilne pijače ter pravi čaj. Nekateri anketiranci občasno uživajo tudi alkoholne pijače, in sicer pivo in vino, medtem ko večina anketirancev alkoholnih pijač nikoli ne uživa, kar kaže na visoko ozaveščenost anketirancev ter na zdrav odnos do uporabe alkoholnih pijač. Tudi v raziskavi, ki je bila opravljena med operacijskimi medicinskimi sestrami v Sloveniji, marca 2005, so rezultati primerljivi z izvedeno (21).

Pravilna prehrana posameznika je temeljnega pomena za vzpostavitev, ohranjanje ter izboljšanje zdravja, saj zdravje ne pomeni le odsotnosti bolezni ali invalidnosti, temveč je definirano kot stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje posameznika (22).

Pojem prehranske navade posameznika, skupine ljudi ali celotnega prebivalstva na nekem območju zajema kakovost hrane glede na zaužita hranila, ritem prehranjevanja in vedenje med hranjenjem. Če odstopajo od priporočil o zdravi prehrani, jih praviloma opredeljujemo kot slabe. Oblikovati jih začnemo v zgodnjem otroštvu in so odvisne od potreb telesa po ustrezni hranilni vrednosti in energijski sestavi (spol, starost, telesna dejavnost in zdravstveno stanje), družbeno-ekonomskih razmer (dostopnost hrane in cena) ter duševnih (vpliv staršev na otroke oziroma vzgojni vplivi, naučeni in vedenjski vzorci) in kulturno-verskih vplivov. Države izvajajo prehransko politiko – nekatere boljše, druge slabše v želji, da bi zagotovile prebivalcem uživanje ustrezne hrane z upoštevanjem posebne prehranske potrebe posameznih skupin prebivalstva v posameznem okolju (23).

Z raziskavo smo posredno potrdili, da je sistem prehranjevanja ter dostop do prehrane v Splošni bolnišnici Izola urejen. Zaposleni si lahko dnevno naročijo topel obrok ali pa si sami priskrbijo živila ter si pripravijo dnevni obrok v priročni čajni kuhinji. Zaposlene bi bilo potrebno dodatno izobraževati o pomenu telesne aktivnosti za zdravje. Ker je skrb za zdravo prehrano prepuščena odločitvi posameznika, lahko rečemo, da je hrana, svoboda, pravica ter dolžnost posameznika.

Zdravo prehranjevanje na delovnem mestu pomembno vpliva na delovno učinkovitost posameznika ter na zmanjšanje gospodarskega in zdravstvenega bremena kot posledice zmanjšanja bolniškega staleža, bolezenskih stanj ter zmanjšanja zgodnjega pojava kroničnih bolezni. Zdravstveni delavci dovolj dobro poznajo prehranske smernice, da bi jih

lahko upoštevali v vsakdanjem življenju, a še vedno dolgoletni način življenja prevladuje nad pridobljenim znanjem in uporabi le-tega (24).

## 6 SKLEP

Pojem prehranske navade posameznika, skupine ljudi ali celotnega prebivalstva na nekem območju zajema kakovost hrane glede na zaužita hranila, ritem prehranjevanja in vedenje med hranjenjem. Če odstopajo od priporočil o zdravi prehrani, jih praviloma opredeljujemo kot slabe.

Prehranske navade začnemo oblikovati že v otroštvu. Odvisne so od različnih dejavnikov, kot so: potrebe telesa (spol, starost, zdravstveno stanje), družbeno-ekonomskih razmer (dostopnost hrane, cena), duševnih (vpliv staršev na otroke, vedenjski vzorci) in kulturno-verskih. V želji, da bi prebivalcem zagotovile ustrezno prehrano glede na potrebe skupin prebivalstva in samo okolje, nekatere države izvajajo prehransko politiko. Nekatere boljše, nekatere slabšo.

Izobraževanje o pomenu zdrave in uravnotežene prehrane posameznika bi moralo predvsem za zdravstvene delavce potekati permanentno preko celega življenja, saj se potrebe po hranilih spreminjajo skozi vsa življenjska obdobja. Pridobljena znanja ter izkušnje na tem področju so zelo pomembna za zdravstveno osebje, ki so zgled ter velikokrat svetovalci posameznikom z raznimi negativnimi zdravstvenimi stanji.

Raziskava je potrdila, da zdravstveni tehniki ter medicinske sestre, zaposleni na oddelkih Splošne bolnišnice Izola, dobro poznajo pojem zdrave in uravnotežene prehrane ter da se koncepta zdravega prehranjevanja v osnovi tudi držijo v taki meri, kot jim to omogoča opravljanje večizmenskega dela. Večina anketirancev uživa raznoliko prehrano ter minimalno štiri obroke na dan, kar je zelo spodbudno, saj veliko število anketirancev opravlja delo na zahtevnih bolnišničnih oddelkih, kar od njih zahteva dobro telesno in duševno pripravljenost. Pomanjkljivost, ki jo je anketa razkrila, je, da so anketiranci premalo telesno aktivni, zaradi česar je najbrž kar polovica anketirancev v zadnjih petih letih pridobila na telesni teži.

## 7 LITERATURA

1. Pokorn D. S prehrano do zdravja. Hrana – čudežno zdravilo. Ljubljana. Ewo, 1998: 39 – 40.
2. Resolucija o nacionalnem programu prehranske politike 2005-2010. Ur.l. RS, 39/2005: 3681–3728.
3. Pograjc D, Čokl A. Nasveti ob 12h in trideset minut – intervju z Cirilo Ribičič Hlastan. 2011 [http://www.seniorji.info/MOJE\\_ZDRAVJE\\_Katere\\_ogljikove\\_hidrate\\_izbrati](http://www.seniorji.info/MOJE_ZDRAVJE_Katere_ogljikove_hidrate_izbrati) < 6.6.11 >
4. Pokorn D, Maučec Zakotnik J, Močnik Bolčina U, Koroušić Seljak B. Smernice zdravega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah. 2008. Ljubljana, Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije: 14 - 40.
5. Belovič B. Živimo zdravo, prehranjemo se zdravo. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2003
6. Žlender B. Tehnološki problemi pri pripravi delavske prehrane. V: Seminar o prehrani in pitju tekočin pri delu, v prometu in športu. Portorož, 17. – 19. marec 1988, Ljubljana: UKC Ljubljana, Inštitut za higieno, 1988; 85 – 101.
7. Barasi EM. Nutrition at a Glance: Food choice internal and external factors, 1st ed.; Oxford; Malden, MA: Blackwall: 2007, 22 – 23.
8. Radovanović M. Radnička porodična i društvena ishrana. Novi Sad, Vojvodjanska akademija nauka i umetnosti, 1990; 9 – 24.
9. Brown E J. Nutrition through the life cycle, 3th ed., Thomson higher education. Belmont, CA. USA 2008; 4 - 5
10. Barker, H.M., Nutrition and Dietetics for Health Care. 9. Food choice: internal and external factors , 9th ed.; New York: Edinburgh London Madrid Melbourne San Francisco Tokyo, Churchill Livingstone, 1996; 51 – 55.
11. Hrovatin B. Fidimedov zdravstveni vodnik. Trzin, 2005
12. Eržen I. Povzetek predavanj iz epidemiologije okolja. Ljubljana: Visoka Šola za zdravstvo, Oddelek za sanitarni inženirstvo, 2003
13. Zupanič Slavec Z. Razvoj javnega zdravstva na Slovenskem. Inštitut za varovanje zdravja RS. Ljubljana; 2005
14. Mori Lukančič M. Hrana kot svoboda posameznika, pravica in dolžnost. V: Vita, 2007; 58(14): 3-5.



15. Referenčne vrednosti za vnos hranil. 1. izdaja; 2004. Ljubljana, Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije: 214.
16. Poklar Vatovec T. Prehranjevalne navade zdravstvenih delavcev na obali. In: 3. Strokovni seminar: Zdravstvena in zobozdravstvena vzgoja z roko v roki: Promocija zdravja, Koper: Milan Krek, 2010: 68.
17. Stare M. Življenjski slog operacijske medicinske sestre. In: Zbornik XXIV – Vseživljenjsko izobraževanje, Bled (Hotel Kompas), 21. in 22. november 2008: Manica Rebernik Milić, Maribor; Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije, Sekcija medicinski sester in zdravstvenih tehnikov v operativni dejavnosti, 2008: 93 – 95.
18. Hiroshi N. Zdrava prehrana – svetovni izziv: Obzor. zdrav.neg. 1991; 25: 329-30
19. Šobar Š. Vloga medicinske sestre pri prehranjevanju in pitju starostnika v domu upokojencev. Maribor: Visoka šola za zdravstvo Maribor. Univerza v Mariboru; 2009; <Diplomsko delo>
20. Gregorič M, Gabrijelčič Blenkuš M, Rozman U. Prehrambene navade odraslih Slovencev z vidika varovanja zdravja. Energijska in hranilna vrednost dnevnega obroka hrane. Ljubljana: 2009: 86 – 100.
21. Gantar N. Prehrambne navade odraslih prebivalcev Slovenije: Uživamo vse več sadja in zelenjave ter energijsko bogatejšo hrano. Inštitut za varovanje zdravja. Ljubljana. 2010 [http://www.ivz.si/prehrana?pi=5&\\_5\\_Filename=2351.doc&\\_5\\_MediaId=2351&\\_5\\_AutoResize=false&pl=8-5.3](http://www.ivz.si/prehrana?pi=5&_5_Filename=2351.doc&_5_MediaId=2351&_5_AutoResize=false&pl=8-5.3) <16.4.2011>
22. Kolektivna pogodba za dejavnost zdravstva in socialnega varstva Slovenije, Ur. l. RS, št. 15/1994, 831 – 851.
23. Uredba o povračilu stroškov v zvezi z delom in drugih dohodkov, ki se ne štejejo v davčno osnovo. Ur. l. RS, št. 140/2006, 16305
24. Stanojevič M S. Prehrana in zdravje. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport RS; 2010: 69 – 70.

## **ZAHVALA**

Želela bi se zahvalit mentorici doc. dr. Tamari Poklar Vatovec in somentorici mag. Tamari Štemberger Kolnik za strokovno pomoč, vodenje in potrpežljivost pri nastajanju diplomske naloge.

Iskrena zahvala gre tudi mag. Boštjanu Žvanutu, Melaniji Pavšič, Boji Pahor, Jožetu Janežu in Nevenki Janež.

Hvala družini in prijateljem za razumevanje in izkazano podporo.

## PRILOGA

### VPLIV VEČIZMENSKEGA URNIKA NA ZDRAVJE IN UČINKOVITOST ZAPOSLENIH V ZDRAVSTVENI NEGI

Kakšen je vaš urnik dela? Kakšno je vaše zdravstveno stanje?

Zdravje in izmensko delo vplivata na učinkovitost pri delu, zato smo za vas pripravili anketo, s katero želimo sodelavci raziskovalne skupine UP Visoka šola za zdravstvo Izola ugotoviti, kako izmensko delo vpliva na vaše zdravje. Iz literature smo razbrali, da izmensko delo pomembno vpliva na zdravstveno stanje in kakovost dela. Ugotoviti želimo, ali imate tudi zaposleni v zdravstveni negi podobne izkušnje. Po zaključeni raziskavi bomo pripravili priporočila za kakovostnejše življenje zdravstvenih delavcev.

Anketa je anonimna.

#### Uvodna vprašanja

1. **Spol** (*obkrožite*)      M      Ž
2. **Koliko ste stari?** (*vnesite število dopolnjenih let*) \_\_\_\_ let
3. **Ali se posvečate drugim interesnim dejavnostim, konjičkom?** (*obkrožite le en odgovor in dopolnite*)  
Da. (*vpišite kolikokrat tedensko*) \_\_\_\_ krat .  
2- Ne, ker    a) nimam časa  
                  b) nimam dejavnosti/konjička  
                  c) drugo: \_\_\_\_\_.
4. **Obkrožite vašo stopnjo izobrazbe.** (*obkrožite številko pred izobrazbo*).  
1 – Srednješolska  
2 – Višješolska  
3 – Visoka  
4 - Univerzitetna

**Ali ste zadovoljni s poklicem medicinske sestre/zdravstvenega tehnika?**

**Ocenite z oceno od 1 do 5. (obkrožite številko)**

Popolnoma nezadovoljen    1        2        3        4        5    Zelo zadovoljen

**5. Ali ste v zadnjih petih letih pridobili/izgubili na telesni teži? (obkrožite natanko en odgovor)**

1 - Sem pridobil/a    2 - Ne pridobil/a ne izgubil/a    3 - Sem izgubil/a    4 - Ne vem

**6. Če menite, da imate povišano telesno težo, odgovorite še na naslednje**

**vprašanje: Odvečna maščoba se mi nabira (obkrožite natanko en odgovor):**

1 - v trebušnem predelu (boki, trebuh).

2 - v predelu stegen (zadnjica, stegna).

3 – čez celo telo.

**7. Ocenite s številom od 1 (nezadostno) do 5 (odlično) svoje zdravstveno stanje.**

\_\_\_\_\_

**8. Koliko ur dnevno v povprečju spite? (vpišite) \_\_\_\_\_ ur**

**Vprašanja o prehranskih navadah in priporočilih**

**1. Kakšen je po vašem mnenju vpliv hrane na zdravje? (obkrožite le en odgovor)**

1-Ne vpliva    2-Malo vpliva    3-Vpliva    4-Močno vpliva    5-Zelo močno vpliva

**2. Kako bi ocenili svoje znanje o zdravi prehrani? (ocenite s številom**

*od 1 – nezadostno do 5 – odlično)*

**3. Poznate pojem zdrava prehrana? (obkrožite samo en odgovor, ki je po vašem mnenju najprimernejši)**

- EKO pridelava
- Sadje in zelenjava
- Znak varuje zdravje
- Doma pripravljeno
- Varna prehrana
- Mešana prehrana
- Uravnotežena prehrana
- Varovalna prehrana
- Mešana + varovalna + varna + uravnotežena

4. **Kaj je po vašem mnenju uravnotežena prehrana?** (obkrožite samo en odgovor)

- 1 - Zdrava prehrana
- 2 - Ni enako kot zdrava prehrana
- 3 - Tudi zdrava prehrana
- 4 - Vsebuje vse hranilne snovi
- 5 - Le doma pripravljena hrana
- 6 - Drugo \_\_\_\_\_

5. **Kako pogosto uživate posamezne obroke?** (v vsaki vrstici označite le en odgovor)

Režim prehrane	Pogostnost uživanja obroka		
	Nikoli	Občasno	Vedno
Zajtrk			
Dop. malica			
Kosilo			
Pop. malica			
Večerja			
Povečerek			

6. **Kako pogosto uživate naštete skupine živil?** (pri vsaki skupini živil označite v preglednici vašo pogostnost uživanja – označite le en odgovor v vsaki vrstici)

Skupina živil	Pogostnost uživanja hrane			
	Nikoli	Vsak mesec	Vsak teden	Vsak dan
Sadje				
Zelenjava				
Krompir in žita				
Meso				
Stročnice				
Ribe				
Mleko				
Jajca				
Sladkarije				

7. **Katero sadje vam je všeč in ga pogosteje uživate?** (naštejte 3)

\_\_\_\_\_

8. **Katera zelenjava vam je všeč in jo pogosteje uživate?** (naštejte 3)

\_\_\_\_\_

**9. Ob kateri uri imate najpogosteje med delavnikom kosilo?**

Ob (vpišite) \_\_\_\_\_

**10. Kaj najpogosteje uživate med delom? (naštejte 3 jedi)**

\_\_\_\_\_

**11. Kako pogosto uživate v preglednici naštete pijače? (v vsaki vrstici označite le en odgovor)**

Pijače in napitki	Pogostnost uživanja pijač		
	Nikoli	Vsak teden	Vsak dan
Voda			
Mineralna voda			
Sadni sokovi			
Osvežilne pijače			
Pivo			
Vino			
Žgane pijače			
Kavo			
Pravi čaj			

**12. Katere začimbe najpogosteje uporabljate pri pripravi hrane doma?**

Začimbe	Odgovori (obkrožite)	
Sol	Da	Ne
Čebula	Da	Ne
Česen	Da	Ne
Peteršilj	Da	Ne
Žajbelj	Da	Ne
Industrijsko pripravljene mešanice	Da	Ne

**13. Ali uživate prehranska dopolnila (preparate, ki vsebujejo vitamine, minerale, prehranske vlaknine)? (obkrožite le en odgovor)**

1 – Da

2 – Ne

**Vprašanja o delu in delovnem okolju****1. Na katerem oddelku ste zaposleni? (obkrožite le en oddelok)**

a) Specialistična ambulanta	b) Intenzivna terapija
c) Internistični oddelok	d) Oddelok intenzivne nege
e) Kirurški oddelok	f) Gerontološki oddelok
g) Nevrološki oddelok	h) Urgenca
i) Ginekološko/porodniški oddelok	j) Psihiatrični oddelok
k) Okulistični oddelok	l) Pediatrični oddelok
m) Otorinolaringološki oddelok	n) Ortopedski oddelok